sale&pepe

SALEPEPE.IT
GIUGNO 2024 - € 4,50

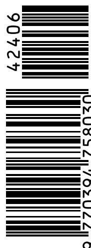
Bufala e burrata
Golose da sole, sono irresistibili con paste, pizze e ortaggi

Pesce azzurro
Sgombri e sarde, ma non solo, in piatti ricchi di gusto e virtù

Cibi della discordia
Dall'aglio allo zola: ingredienti particolari, amati o detestati

Dessert geniali
Idee smart per dolci strepitosi, pronti in poche mosse

SPAGHETTONI CON BURRATA, POMODORINI E LIMONI SOTTO SALE



IN EDICOLA DAL 22 MAGGIO 2024

Poste italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, CMP Milano Roserio - Anno 37 - Mensile
Lussemburgo € 9,80 - Belgio € 9,40 - Corsica, Costa Azzurra, Principato di Monaco € 8,80 - Svizzera francese € 10,20 - Svizzera italiana € 10,00 - Svizzera tedesca € 10,20 - Germania € 10,90 - Portogallo € 8,50

Stile Italia Edizioni

PURI SI NASCE, SOFFICI SI DIVENTA.





THETAedizioni

Prosciutto di Carpegna DOP. La temperatura a cui lo stagioniamo è solo uno dei suoi segreti. Una ricetta nata nel 1400. Un territorio, il Montefeltro, dal microclima speciale. Un profumo inimitabile, frutto di una miscela esclusiva di spezie. E una sofficità straordinaria, grazie alla stagionatura che avviene a una temperatura più alta del comune. Tutto questo accade in un unico prosciuttificio, uno solo, al mondo. Quindi, quando sentite qualcuno affermare che il prosciutto di Carpegna è unico, prendetelo pure alla lettera.





Unione Europea / Regione Marche
PROGRAMMA DI SVILUPPO RURALE 2014-2022
FONDO EUROPEO AGRICOLO PER LO SVILUPPO RURALE: L'EUROPA INVESTE NELLE ZONE RURALI









PROSCIUTTO
DI CARPEGNA
D.O.P.

Da sinistra: sgombri al forno con piselli (a pagina 56 dal servizio Pesce azzurro); un'immagine di Picnic al lago (a pagina 58); rotolo di tiramisù ai lamponi (a pagina 86, dal servizio Veloci e geniali). In copertina: spaghettoni con burrata, pomodorini e limoni sotto sale (a pagina 28, dal servizio Bufala e burrata)







Sommario *giugno*

RUBRICHE



indice delle ricette

GIUGNO 2024







HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

LUCA CESARI
STORICO DELL'ARTE, ARCHEOLOGO, SCRITTORE, MA SOPRATTUTTO APPASSIONATO GOURMET SI OCCUPA DI SVELARE LE RADICI DELLE RICETTE ITALIANE ATTRAVERSO LA RICERCA DI DOCUMENTI ANTICHI E PROVE INCONFUTABILI. LO INCONTRIAMO A PAGINA 68.

FRANCESCA TAGLIABUE
COLLABORATRICE DI SALE&PEPE DAL 2009, È DA SEMPRE AFFASCINATA DALLA STORIA E DALLA LETTERATURA SUL CIBO. PER NOI FIRMA LA RUBRICA UTILE E DILETTEVOLE CHE, SU QUESTO NUMERO, RACCONTA LA STORIA E LE POTENZIALITÀ DEL FRIGORIFERO (A PAGINA75) E CI SEGNALA LE PIÙ INTERESSANTI NOVITÀ IN LIBRERIA (A PAGINA 117).

CARLO CAMBI
GIORNALISTA PER I PRINCIPALI QUOTIDIANI E SETTIMANALI, HA FONDATO "I VIAGGI DI REPUBBLICA", PUBBLICATO GUIDE GASTRONOMICHE ED È STATO INSIGNITO DI PREMI. A PAGINA 12 FIRMA IL SERVIZIO DEDICATO AI CIBI DELLA DISCORDIA, QUELLI AMATI O DETESTATI.

Antipasti, pizze, focacce e torte salate

Primi e piatti unici

Secondi

Contorni, verdure, salse e confetture

Dessert e bevande



I bisi nani di Colognola

UNA PARTICOLARE VARIETÀ DI PISELLI RACCONTA UNA STORIA ANTICA E APRE LO SGUARDO A UNA RICCA CAMPAGNA

di Laura Maragliano, ritratto di Gian Marco Folcolini, foto del piatto di Francesca Moscheni

Mentre sfogliate questo numero di Sale&Pepe, a Colognola ai Colli sgranano e cucinano piselli a tutto spiano, perché dal 24 al 27 maggio va in scena la seconda parte della 66a edizione della Sagra dei Bisi, iniziata la settimana precedente: una festa corale molto sentita da tutta la comunità, perché solo qui nasce la dolcissima varietà Verdone nano e la sua produzione, dagli anni Cinquanta, è un tutt'uno con il paese. Colognola è un comune di circa 9 mila abitanti, costituito da sei frazioni sparse all'imbocco della Valle d'Illasi, a soli 18 km da Verona. È facile da raggiungere: usciti dall'autostrada e lasciati alle spalle aziende e capannoni che costeggiano la strada regionale, si svolta in via Montanara. Il paesaggio cambia subito e compaiono vigneti, morbide colline, case sparse, pievi, ville storiche e si respira un senso di benessere. La felice esposizione al sole dei colli del borgo e il terreno vulcanico ricco di basalti hanno creato le condizioni ideali per la coltivazione dell'ulivo (si produce l'olio Veneto Dop) e della vite: non a caso Colognola è "Città del vino" per due tra le maggiori Doc italiane, il Soave e il Valpolicella. Ma prima di olio e vino sono stati proprio i piselli a dare sostentamento alle famiglie contadine. Nel secondo Dopoguerra, con i campi distrutti e l'allevamento del baco da seta non più remunerativo, bisognava trovare altre risorse; così gli agricoltori cominciarono a piantare tra le vigne una varietà di pisello nana, precoce, dolcissima, dal colore verde brillante e dalla buona conservabilità. L'intento era duplice: la leguminosa portava azoto al terreno fertilizzandolo e, quando la vite iniziava la vegetazione, i piselli erano pronti per la raccolta (diventando la prima fonte di reddito per le famiglie); quel che restava della pianta veniva sotterrato creando altro fertilizzante. Il successo di questa varietà fu tale che venne istituito un vero mercato agricolo e nel 1957 ci fu la prima sagra. Negli anni Ottanta il consumo di piselli in scatola e l'arrivo dei surgelati portarono però a un declino della produzione e il Verdone nano rischiò l'estinzione. La ripresa è stata 10 anni fa con la nascita dell'Associazione bisicoltori, oggi composta da 26 aziende agricole che, insieme alla Pro Loco e alle diverse amministrazioni comunali che si sono succedute, ha lavorato per valorizzare questi tenerissimi bisi. Grazie all'Associazione, il Verdone nano ha un suo disciplinare che non prevede l'uso di antiparassitari e diserbanti e consiglia l'avvicendamento delle colture nei terreni. La semina avviene da novembre a febbraio in modo da consentire maturazione e raccolta a scalare e assicurare il prodotto sino a tutto maggio. La raccolta è manuale, per farla occorrono delicatezza e... fatica, perché la pianta è nana e i bisi si raccolgono stando accucciati. Un ulteriore omaggio al prodotto è rappresentato quest'anno dalla realizzazione del docufilm *Bisi e sorrisi*, voluto dalla Giunta comunale. L'opera del regista Mauro Vittorio Quattrina, racconterà l'evoluzione del territorio attraverso la coltura dei bisi e verrà presentata ufficialmente al prossimo Festival del Cinema di Venezia. A Colognola ai Colli ho scoperto, oltre ai bisi, suggestivi itinerari da fare a piedi o in bici, sei cantine pronte a far degustare i loro vini, numerose ville cinque-seicentesche, reperti romani e chiese, come il Santuario di Santa Maria delle Pieve datato tra l'XI e il XII secolo. La sua storia si intreccia intimamente con quella dei colognolesi e il suo esterno, così semplice, potrebbe trarvi in inganno e farvi tirare diritto. Invece entrate, non ve ne pentirete.







PAPARÈLE CON I BISI

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 35 MINUTI

<u>per la pasta</u> 500 g di semola rimacinata di grano duro + quella per il piano di lavoro – 4 uova – olio extravergine d'oliva
<u>per il sugo</u> 300 g di piselli verdoni nani sgranati – 1/2 bicchiere di passata di pomodoro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Preparate la pasta. Versate la semola in un'ampia ciotola, sgusciatevi le uova, unite un giro d'olio e 2 cucchiai d'acqua e lavorate con una forchetta fino a ottenere di un impasto omogeneo. Formate una palla, mettetela in una ciotola, coprite con un panno umido e lasciate riposare per 30 minuti. Stendete la pasta in una sfoglia sottile sul piano infarinato e lasciatela riposare per 5 minuti. Ora piegatela a metà su se stessa e ripetete l'operazione fino a ottenere un rettangolo stretto (8 cm circa) e lungo. Tagliatelo in trancetti larghi 2 cm scarsi, svolgete le tagliatelle e allargatele sul piano infarinato.
2 Preparate il sugo. Sbucciate la cipolla, tritatela grossolanamente e rosolatela con un po' d'olio in un'ampia padella. Unite i piselli e mescolate. Aggiungete acqua fino a coprirli e poi la passata di pomodoro. Salate, pepate e cuocete per 35 minuti.
3 Intanto, lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolatela al dente e spadellatela brevemente con il sugo. Impiattate, condite con un giro d'olio a crudo e, se vi piace, con un po' di parmigiano.
Le paparèle con i bisi sono il piatto tipico di Colognola ai Colli, che alcuni chiamano anche lasagnette o fettuccine. L'aggiunta di passata di pomodoro è una variante.

Il Verdone e i suoi fratelli
La sagra dei bisi di Colognola ai Colli nel 2019 è stata insignita del marchio "Sagre di qualità", istituito dall'Unione nazionale delle Pro Loco d'Italia per promuovere i territori puntando sulla valorizzazione dei prodotti tipici. Oltre al Verdone nano, nel Comune sono coltivate in misura minore anche altre due varietà nane: il Tristar e il Provenzale. Il raccolto totale si aggira sugli 800 quintali coltivati in circa 20 ettari.



Giovanni Rana

RANA

DA FAR GIRARE ANCHE LA TESTA



Ancora un Giro, ancora più buoni. Ritornano la Burrata e le sue mitiche cime, a cui si aggiungono tre nuove tappe nel gusto regionale italiano.
Lo sprint del Pesto alla Calabrese, con peperoni rossi e mandorle;
la fuga della Mortadella con il Parmigiano;
e **la volata**: Gamberi, Mozzarella e scorza di limone di Sorrento.



IL GUSTO DI SUPERARSI



DALLE CIPOLLE ALL'AGLIO, DALLA CARNE AL PESCE, FINO AI FORMAGGI... IL MONDO SI DIVIDE. ELOGIANDO O AVVERSANDO ORA GLI UNI, ORA GLI ALTRI. È SOLO QUESTIONE DI GUSTO PERSONALE? SEMBRA DI NO. VEDIAMO PERCHÉ E POI... SCEGLIAMO LIBERAMENTE CIÒ CHE PIÙ CI AGGRADA

a cura di Cristiana Cassé, testi di Carlo Cambi, ricette di Alessandra Avallone, foto di Francesca Moscheni, styling di Francesca Salvemini

CIBI DELLA disco


ordia

Fossimo invitati, come capitò a Petronio Arbitro, a cena da Trimalcione non mangeremmo nulla: né il garum, né le pernici con le interiora putride ancorché addolcite con miele e composta di fico. Son passati duemila anni e le nonne ammonivano: ogni lustro si cambia gusto. Non spiegano però il rovello del perché c'è chi odia il formaggio erborinato e chi farebbe follie per averlo, chi di fronte a ostriche e Champagne allenta i freni inibitori e chi piuttosto che mandare giù quella cosa viscida è disposto a morir di fame, chi di fronte all'aglio ha reazioni da conte Vlad (il capostipite dei vampiri) e chi invece è disposto a pagare qualsiasi cifra per un aglio, olio e peperoncino (un classico della spaghettata di mezzanotte). L'elenco dei cibi ispirati al verso di Catullo *odi et amo* è lungo quanto tutto quello che è edibile: il peperone torna a gola, la cipolla toglie il fiato (anche se è un ottimo coadiuvante per l'apparato respiratorio), il cetriolo è indigesto, la carne, soprattutto cruda, è appunto crudele, le interiora oddio che raccapriccio (con buona pace della magnifica cucina del quinto quarto). Vietato il sashimi, il cavolo puzza troppo, con le rape e le barbabietole sembra di mangiare la terra. Perfino la frutta secca, il marzapane in particolare (fatto con le mandorle), ha i suoi detrattori. Per non dire di caviale e tartufo: costano un occhio, ma a molti sono sgraditi. Se il gusto è un coadiuvante del piacere, il disgusto è invece una sorta di sistema immunitario alimentare. Si parte da lì: l'amaro viene rifiutato perché quasi tutte le sostanze tossiche sono amare. Le papille gustative sono come le impronte digitali: ognuno ha le sue; esclusive. Le femmine peraltro ne hanno di più. Il motivo? Difendere sé stesse e la prole dai pericoli invisibili. I recettori del gusto (sia nel naso che sulla lingua) trasmettono le informazioni al cervello e anche quello è unico; non esiste una risposta uguale per tutti. Perché diversi sono i ricordi, diverse le esperienze, diverse le informazioni culturali che si sono immagazzinate. Per un aborigeno dell'Australia le termiti rosse sono un giulebbe, le mangiano con le zampette che fanno il solletico al palato; da noi è bastato accennare ai grilli nel piatto per sollevare una sorta di repulsione di massa. In Vietnam è una prelibatezza la carne di serpente fritta in abbinamento a un cocktail del sangue dell'animale con il vino. Moltissimi antropologi si sono dedicati a comprendere perché gusto e disgusto siano cosi diversi nel tempo e nel mondo. Senza scomodare le antinomie di Aristotele – che pure della faccenda si è occupato – va detto che il disgusto è una delle sei cosiddette emozioni di base che devono proteggerci perché ci spingono o a difenderci o ad agire: gioia, rabbia, tristezza, paura, sorpresa e, appunto, disgusto. Gli americani l'hanno scomposto in quattro sottospecie che danno una buona spiegazione del perché una cosa ci piace e un'altra no. Eccole: il disgusto di base, che ci protegge dalle sostanze tossiche o comunque non tollerate dal nostro corpo; il disgusto dell'animalità, che si rifà al nostro comportamento animale; quello relazionale, che per esempio evita di farci mangiare cipolla prima di dare un bacio a qualcuno; il disgusto morale, che deriva da convinzioni etico-religiose e formazione culturale. Altri studi hanno dimostrato che con l'avanzare dell'età si tende a diventare conservatori (la cucina etnica piace ai giovani assai, meno ai nonni) e, con una maggiore disponibilità di reddito, anche selettivi. Ma la ragione ultima – e qui si dovrebbe scomodare Lévy-Strauss con il suo *Triangolo culinario* e il monumentale *Le origini delle buone maniere a tavola*, che spiega come mangiare sia un atto sociale e identitario – è che l'*homo sapiens* potendo esercitare più opzioni, che travalicano l'indispensabilità del nutrirsi, è felicemente condannato a *Il dilemma dell'onnivoro*, come ha scritto Micheal Pollan. Così Marcel Proust ci ricorda che l'evocazione di quella immensa gioia ne *À la recherche du temps perdu* non sta nella madeleine e nel tè in sé, ma sta dentro Marcel stesso: "Depongo la tazza e mi rivolgo al mio spirito. È compito suo trovare la verità".

Carlo Cambi,
giornalista esperto di gastronomia





Vassoio piatto Cup&Co, cucchiaio La Rinascente, tovagliolo The Conran Shop. Indirizzi a pagina 130

PEPERONI INFORNATI AL POMODORO

pag.22

INSALATA DI CETRIOLI
AL GORGONZOLA
pag.18



Piatti Cup&Co, ciotolina Rina Menardi, piastrella Edilfin. Indirizzi a pagina 130





Piatti e bicchiere
Cup&Co.
Indirizzi
a pagina 130

BOMBA CALABRESE
pag.18



INTERVISTA

L'elogio del disgusto

SERENA BARBIERI, PSICOTERAPEUTA, INSEGNA ALL'UNIVERSITÀ MILANO-BICOCCA E SI OCCUPA DI DISTURBI ALIMENTARI.

PERCHÉ ABBIAMO "DISGUSTI" COSÌ DIVERSI?
DI PER SÉ È UN'INFORMAZIONE DI PROTEZIONE. IO PER ESEMPIO TENDO A CONSERVARE TROPPO IL FERRO E GUARDA CASO NON AMO LA CARNE, GLI SPINACI E I CARCIOFI. IL DISGUSTO MI AVVERTE. NOI NON MANGIAMO INSETTI PERCHÉ LI RITENIAMO SPORCHI; POPOLAZIONI MENO ATTENTE ALL'IGIENE LI TROVANO GUSTOSI. CAMBIANDO LA PERCEZIONE, CAMBIA LA VALUTAZIONE.

E L'ASPETTO PSICOLOGICO?
CONTA MOLTISSIMO. IO OPERO CON DONNE CHE SONO IN RELAZIONI AFFETTIVE COSIDDETTE "TOSSICHE". SONO INCAPACI DI DISTINGUERE CIÒ CHE FA LORO MALE. LO FANNO CON GLI UOMINI E CON IL CIBO, CHE DIVENTA CONSOLATORIO: I GRASSI, IL DOLCE, LO JUNK FOOD SVILUPPANO SEROTONINA E CALMANO. È L'ORIGINE DI MOLTI DISTURBI ALIMENTARI, PERCIÒ DIFENDO IL DISGUSTO.
C.C.

INSALATA DI CETRIOLI AL GORGONZOLA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 1 MINUTO
410 CAL/PERSONA

4 cetrioli verdi – 1 cetriolo carosello – 1 cuore di lattuga romana – 2 cipollotti di Tropea – 200 g di gorgonzola piccante – 100 g di gorgonzola cremoso – 30 g di pinoli – 50 ml di latte – 2 cucchiaini di aceto balsamico – 1/2 cucchiaino di senape di Digione – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Lavorate il gorgonzola cremoso con il latte, la senape, l'aceto balsamico e una macinata di pepe: se la salsa risultasse troppo densa, stemperatela con poca acqua.
2 Lavate l'insalata e spezzettatela. Pulite i cipollotti e tagliateli a rondelle sottili. Sbucciate i due tipi di cetrioli e riducete quelli verdi a rondelle. Tagliate il carosello a metà nel senso della lunghezza e quindi a fette spesse (privatelo dei semi). Salate leggermente tutti i cetrioli e mescolateli. Tostate i pinoli in un padellino senza aggiungere grassi.
3 Distribuite l'insalata nei piatti, unite i cetrioli, il gorgonzola piccante tagliato a dadi, i cipollotti e i pinoli. Condite con un filo d'olio e servite con la salsa preparata a parte: ognuno ne aggiungerà a piacere al proprio piatto.

BOMBA CALABRESE

FACILE
PER 1 VASETTO DA 250 ML
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
400 CAL/VASETTO

200 g di peperoncini rossi piccanti – 1 piccola melanzana – 1/2 peperone rosso – 5 champignon – 1 cipolla media – 1 cucchiaino di origano secco – 1/2 cucchiaino di semi di finocchio – 3 cucchiai di aceto di vino bianco – olio extravergine d'oliva – sale

1 Lavate tutti gli ortaggi. Tagliate la melanzana e il peperone a dadini. Affettate i funghi. Private i peperoncini dei semi e tagliateli a tocchetti (per questa operazione indossate i guanti). Sbucciate la cipolla e tritatela.
2 Soffriggete la cipolla in 4 cucchiai di olio. Aggiungete melanzana e funghi, salate e cuocete per 10 minuti mescolando spesso. Quindi unite peperone e peperoncini e proseguite la cottura mescolando finché tutti gli ortaggi saranno teneri (15 minuti circa). Sfumate con l'aceto e incorporate l'origano e i semi di finocchio.
3 Trasferite la preparazione in un mixer e tritatela grossolanamente. Disponetela in un barattolo e battetelo delicatamente sul piano di lavoro per compattare la salsa. Coprite con un velo d'olio, chiudete e conservate in frigorifero fino a 1 settimana. Potete utilizzare la bomba calabrese su carne e pesce, con i formaggi freschi, per condire le bruschette o, come abbiamo fatto noi, per farcire i panini con la salsiccia grigliata e gli spinaci saltati in padella.

POLLO AI 40 SPICCHI D'AGLIO

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 35 MINUTI
550 CAL/PERSONA

1 pollo di 1,3 kg – 600 g di patate – 40 spicchi di aglio fresco (3-4 teste) – 1 bicchiere di vino bianco – 2-3 cucchiai di aceto di vino bianco – olio extravergine d'oliva – 15 g di burro – sale – pepe – bruschette per accompagnare

1 Salate il pollo dentro e fuori. Legatelo con spago da cucina in modo che cosce e ali restino composte e attaccate al fuso. Massaggiatelo con l'aceto.
2 Separate gli spicchi d'aglio, mettetene 1/3 sul fondo di una cocotte di ghisa (con coperchio), appoggiate sopra il pollo e sistemate tutto intorno gli spicchi rimasti. Irrorate con un giro di olio e versate il vino sul fondo della cocotte. Coprite e infornate a 180° per 1 ora. Togliete il coperchio e proseguite la cottura a 200° per 35 minuti: se necessario, versate poca acqua sul fondo della cocotte.
3 Mentre il pollo cuoce, lavate le patate e lessatele in acqua bollente salata per 20 minuti. Scolatele, sbucciatele, tagliatele a tocchetti e rosolatele in padella con un po' d'olio e il burro; salate.
4 Prelevate dalla cocotte metà degli spicchi d'aglio, schiacciateli con l'apposito attrezzo e pepate la crema ottenuta. Mettete il pollo su un piatto da portata, disponete intorno le patate e gli spicchi d'aglio rimasti e condite il tutto con il fondo di cottura. Servite con la crema d'aglio da spalmare sulle bruschette.







Piatto Cup&Co, piastrella Edilfin. Indirizzi a pagina 130

POLLO AI 40 SPICCHI D'AGLIO

Piattino Coin Casa, tagliere The Conran Shop, teglia e padella Agnelli. Indirizzi a pagina 130







TORTA DI CIPOLLE ALLA TEDESCA

pag. 22

ZUPPETTA DI MARE
pag.22



Tegame Staub distribuito da Zwilling, piatti Coin Casa, cucchiaio Cup&Co. Indirizzi a pagina 130



INTERVISTA

Il palato e la mente

IL PROFESSOR ANDREA STRACCIARI È UNO DEI NEUROLOGI CHE PIÙ HA STUDIATO L'INTERAZIONE MENTE-NUTRIZIONE.

PERCHÉ UN ALIMENTO PROVOCA REPULSIONE SOLO IN ALCUNI?

LA REAZIONE NON SI BASA SOLO SU PREFERENZE INDIVIDUALI, MA È CONDIZIONATA ANCHE DA FATTORI SOCIALI, EMOZIONALI E COGNITIVI.

ESISTE UN FEMMINILE E UN MASCHILE DEL DISGUSTO?

LA DONNA VIENE RITENUTA AVERE PIÙ "GUSTO" IN GENERALE E C'È UNA SPIEGAZIONE SCIENTIFICA: HA UN NUMERO PIÙ ELEVATO DI PAPILLE GUSTATIVE. È QUINDI PIÙ SENSIBILE ANCHE AL DISGUSTO.

E TRA ALIMENTI ANIMALE E VEGETALI?

I VEGETALI INDUCONO UN DISGUSTO PRINCIPALMENTE SENSORIALE, SPECIALMENTE NEI CONFRONTI DEI SAPORI AMARI, ASSOCIATI A SOSTANZE TOSSICHE. ANCHE GLI ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE POSSONO INNESCARE DISGUSTO SENSORIALE, CHE PERÒ HA ANCHE UNA COMPONENTE PSICOLOGICA O IMMAGINATIVA. POTREBBE DERIVARE DALL'ORRORE DEGLI UMANI PER LA PROPRIA ANIMALITÀ E PER LA MORTE.

C.C.

TORTA DI CIPOLLE ALLA TEDESCA

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 50 MINUTI
380 CAL/PERSONA

per la pasta 300 g di farina – 180 ml di latte tiepido – 1/2 cucchiaino di zucchero – 7 g di lievito di birra disidratato – olio extravergine d'oliva
per la farcia 1 kg di cipolle bianche – 350 ml di panna acida – 3 uova– 100 g di pancetta affumicata a fettine – la parte verde di 1 cipollotto – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Preparate la pasta. Mescolate il lievito con lo zucchero, stemperateli con il latte tiepido e lasciate riposare per 10 minuti. Lavorate la farina con il latte e 1 cucchiaio di olio fino a ottenere un impasto omogeneo ed elastico. Formate una palla, ungetela con olio, mettetela in un'ampia ciotola, coprite con un telo umido e lasciate raddoppiare di volume (1 ora circa).
2 Sgonfiate l'impasto con la pressione della mano, riformate la palla e lasciate lievitare per altri 45 minuti nella ciotola coperta. Stendete la pasta con le mani in una teglia oliata di 32-34 cm di diametro.
3 Sbucciate le cipolle, affettatele e fatele dorare con la pancetta, 2 cucchiai di olio e 2 prese di sale per 10 minuti in un'ampia padella. Mescolate le uova con la panna acida, salate, pepate, unite cipolle e pancetta e versate la guarnizione sulla pasta. Infornate a 180° per 35-40 minuti. Sfornate e guarnite con il verde del cipollotto affettato sottilmente.

ZUPPETTA DI MARE

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA E 10 MINUTI
300 CAL/PERSONA

500 g di cozze private delle barbe – 500 g di vongole veraci – 300 g di totani puliti – 1 piccolo polpo pulito – 4 scampetti – 4 gamberi – 300 g di passata di pomodoro – 2 scalogni – 4 spicchi d'aglio – 2 foglie di alloro – qualche ciuffo di prezzemolo – 1/2 bicchiere di vino bianco – olio extravergine d'oliva – sale – pepe – fette di pane abbrustolite per accompagnare

1 Sciogliete 2 cucchiai di sale in 2 litri d'acqua fredda e mettetevi a bagno le vongole per 2 ore. Riempite una piccola casseruola con acqua, unite l'alloro e 2 spicchi d'aglio sbucciati, portate a bollore e unite il polpo: cuocetelo coperto per 40 minuti e poi lasciatelo raffreddare nella sua acqua.
2 Tagliate le sacche dei totani a rondelle e dividete i tentacoli a metà nel senso della lunghezza. Soffriggete gli scalogni e 1 spicchio d'aglio tritati con un po' d'olio, aggiungete i totani a fiamma viva e, appena diventano opachi, sfumate con il vino. Unite la passata di pomodoro e 1/2 bicchiere bicchiere di acqua calda, salate e cuocete per 30 minuti.
3 Scolate le vongole, sciacquatele e mettetele in un'ampia padella con le cozze, l'aglio rimasto sbucciato, un filo di olio, 1 bicchiere di acqua calda e qualche gambo di prezzemolo: cuocete a fiamma viva coperto finché le conchiglie si saranno aperte (pochi minuti). Prelevatele con un mestolo forato e sgusciatele. Filtrate l'acqua di cottura e unitela ai totani con il polpo tagliato a pezzetti, i gamberi e gli scampi: cuocete coperto per 5 minuti. Aggiungete i molluschi sgusciati, regolate di sale, pepate e cospargete con prezzemolo tritato. Trasferite la zuppa nelle ciotole, guarnite con qualche conchiglia e irrorate con un giro d'olio. Servite con fette di pane abbrustolite.

PEPERONI INFORNATI AL POMODORO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
230 CAL/PERSONA

4 peperoni rossi grandi – 8 pomodori a grappolo – 8 filetti di acciuga – 4 cucchiai di pangrattato – 2 spicchi d'aglio – 1 ciuffo di basilico – 1 mazzetto di prezzemolo – olio extravergine d'oliva – sale

1 Scottate i pomodori per 2 minuti in acqua bollente, scolateli e raffreddateli in acqua e ghiaccio. Spellateli e salateli. Lavate i peperoni, il prezzemolo e il basilico. Sbucciate l'aglio e tritatelo con il prezzemolo. Tenete da parte 1 cucchiaio di trito e mescolate il restante con 4 acciughe spezzettate.
2 Private i peperoni delle calotte e metteteli in una teglia oliata in modo che stiano in piedi. Salateli all'interno e distribuite sul fondo il trito all'acciuga. Unite i pomodori (interi o in quarti), condite con olio e infornate a 180° per 45 minuti.
3 Intanto, tostate il pangrattato in un padellino antiaderente con qualche goccia d'olio. Fuori dal fuoco, mescolatelo con il trito di prezzemolo tenuto da parte. Distribuitelo sui peperoni e completate con le acciughe rimaste e il basilico. Servite caldo o a temperatura ambiente.



Ciotola in marmo Novità Home, tagliere Broste Copenhagen distribuito da MVH. Indirizzi a pagina 130

bufala e burrata

GHIOTTE FINO AL PECCATO, QUESTE ECCELLENZE DEL SUD SONO TROPPO BUONE PER SCEGLIERE: MEGLIO ARRENDERSI (SERENAMENTE) A ENTRAMBE PER GUSTARLE DA SOLE O IN GOLOSE PASTASCIUTTE, FOCACCE, TEGLIE ORTOLANE E MOLTO ALTRO

testo e cura di Cristiana Cassé, ricette di Alessandra Avallone, foto di Michele Tabozzi, styling di Stefania Aledi

"Puglia, Campania, ma anche Lazio e Molise: si incrociano nelle stesse regioni i natali di queste due bontà. Ma andiamo con ordine e partiamo da sua maestà della gola: la burrata. Un sacchetto di mozzarella di latte vaccino riempito con panna e sfilacci di mozzarella stessa: una bomba di piacere. Può essere piccolina per soddisfare uno sfizio (125 g), ma lemme lemme arriva anche a mezzo chilo, per appetiti (o porzioni) maggiori. È tipica delle Murge e oggi è prodotta in tutta la Puglia con il marchio burrata di Andria Igp. La si distingue dalla confezione racchiusa in sottili foglie verdi: oggi di plastica, a ricordo di quelle di asfodelo in cui la si avvolgeva un tempo per conservarla più a lungo (essendo colma di panna, non è particolarmente longeva). Sempre golosissima, la troviamo anche in Lazio, Molise e Campania, priva dell'involucro di foglie verdi. Per la sua natura cremosa (e acquosa), nelle ricette va aggiunta alla fine, che siano paste, focacce o insalate. In cottura farebbe annacquanti pasticci.

Gemelle diverse

Ci spostiamo di poco per incontrare la mozzarella di bufala campana Dop che, come recita il disciplinare, può essere prodotta anche in alcune province di Lazio, Puglia e Molise (qui solo a Venafro). Esiste anche senza Dop, ma in questo caso non può riportare l'origine "campana". Nasce dal ricco e saporito latte dei grandi bovini con le corna a manubrio, che per il loro animo indomito, o forse sensibile, devono vivere allo stato semibrado. La mozzarella che ci regalano, pur senza sorprese all'interno, è goduriosa, ricca e saporita, più elastica se appena fatta, più burrosa se avanti nei giorni: a voi la scelta. Si presta bene sia a crudo sia in cottura (ben sgocciolata) e va tenuta fuori dal frigo almeno mezz'ora (questo vale anche per la burrata) perché "si rilassi" e si esprima al meglio. Quanto ai pesi e ai formati si apre un mondo: si va dai 10 grammi delle perline ai 3 chili della treccia (la più asciutta), passando per la classica palla, i ciliegini, i bocconcini e i nodini. In cottura meglio affettare la palla o la treccia, per il consumo fresco va bene, ma proprio bene, tutto.



SPAGHETTONI
CON BURRATA, POMODORINI
E LIMONI SOTTO SALE

pag. 28



Teglia Kunzi, tagliere Broste Copenhagen distribuito da MVH, ciotolina Asa Selection, tessuto C&C Milano. Nella pagina accanto, piatto Stefano Toniolo Ceramiche, forchetta Pinti Inox, piattino Fiorirà un Giardino, tessuto C&C Milano. Indirizzi a pagina 130

GRATIN DI PEPERONI CON BUFALA E OLIVE

pag.28





SPAGHETTONI CON BURRATA, POMODORINI E LIMONI SOTTO SALE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
760 CAL/PORZIONE

320 g di spaghettoni – **1 burrata di 500 g (o 4 burratine da porzione)** – **400 g di ciliegini rossi e gialli** – **2 limoni sotto sale (nei negozi etnici)** – **4 spicchi di aglio nuovo** – **qualche ciuffo di menta** – **qualche ciuffo di basilico** – **olio extravergine d'oliva** – **sale** – **pepe**

1 Sciacquate bene i limoni, asciugateli, prelevate la buccia con un coltello a lama liscia e tagliatela a striscioline (potrete usare la polpa affettata per altre preparazioni, come insalate, stufati e con formaggi freschi). Lavate e asciugate i ciliegini. Schiacciate gli spicchi di aglio con il palmo della mano senza sbucciarli. Lavate la menta e il basilico.
2 Scaldate un wok, versatevi 6 cucchiai di olio, unite l'aglio e i pomodorini, salate e coprite subito. Lasciate scoppiare i ciliegini scuotendo ogni tanto la pentola.
3 Lessate gli spaghettoni in abbondante acqua bollente salata, scolateli al dente e uniteli ai ciliegini con qualche cucchiaio di acqua di cottura: mantecate per un paio di minuti. Distribuite la pasta nei piatti e aggiungete la burrata spezzettata. Completate con la menta, il basilico, le striscioline di limone preparate e una macinata di pepe.

GRATIN DI PEPERONI CON BUFALA E OLIVE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
300 CAL/PORZIONE

2 mozzarelle di bufala da 200 g – **2 peperoni rossi** – **2 peperoni gialli** – **10 filetti di acciuga** – **2 cucchiai di capperi sott'aceto** – **3 cucchiai di olive taggiasche denocciolate** – **4 cucchiai di pangrattato** – **qualche ciuffo di prezzemolo** – **1 spicchio d'aglio** – **olio extravergine d'oliva** – **sale**

1 Pulite i peperoni eliminando picciolo e semi. Tagliateli in falde e conditele con sale e olio. Distribuitele, senza sovrapporle e con la pelle verso l'alto, sulla leccarda del forno foderata con carta da forno: infornate per 30 minuti a 180°.
2 Lavate il prezzemolo, tritatelo con l'aglio sbucciato e mescolate il mix con il pangrattato. Tagliate la mozzarella a fette e tamponatele con carta da cucina da ambo i lati per eliminare il liquido in eccesso. Prelevate i peperoni dalla leccarda, sgocciolateli e, se necessario, tamponate anch'essi con carta da cucina.
3 Oliate una teglia rettangolare e disponetevi a strati i peperoni, la bufala, le olive, i capperi sgocciolati, i filetti di acciuga e un po' di pangrattato aromatico: abbiate cura di terminare con bufala e pangrattato. Condite con un giro d'olio e infornate a 200° per 15 minuti.

PANZANELLA DI PESCHE E BURRATA CON CAPPERI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
420 CAL/PORZIONE

1 burrata di 500 g (o 4 burratine da porzione) – **2 pesche tradizionali e 3 nettarine** – **1 lattuga romana** – **1 limone** – **4 fette di pane briosciato** – **2 cucchiai di capperi sott'aceto** – **qualche rametto di timo** – **olio extravergine d'oliva** – **sale** – **pepe**

1 Tagliate il pane a cubetti e tostateli in forno caldo a 160° finché saranno croccanti. Lavate tutte le pesche e tagliatele a spicchi sottili senza togliere la buccia. Spruzzatele con il succo di 1/2 limone e salatele leggermente. Tagliate la burrata in un piatto fondo in modo da ridurre l'involucro a striscioline. Lavate l'insalata e spezzettate le foglie.
2 Distribuite nei piatti l'insalata, poi le pesche mescolate, quindi la burrata e infine i crostini preparati.
3 In una ciotola, miscelate il succo del limone rimasto con 5 cucchiai di olio, 1 cucchiaio di acqua, i capperi (senza sgocciolarli troppo), le foglioline del timo, sale e pepe. Irrorate le panzanelle con il condimento aiutandovi con un cucchiaio.

Nella pagina accanto, piatto Stefano Toniolo Ceramiche, ciotolina in marmo Broste Copenhagen distribuito da MVH, tovagliolo La Fabbrica del Lino. Indirizzi a pagina 130

PAZANELLA DI PESCHE
E BURRATA CON CAPPERI

BUFALA CON CARPACCIO DI ZUCCHINE
pag.33

Piatto Fiorirà un Giardino, ciotolina Claylab, cucchiaino Mepra, tessuto Christian Fischbacher.
Indirizzi a pagina 130

Teglia De Buyer, tessuto C&C Milano. Indirizzi a pagina 130



FOCACCIA ORTOLANA ALLA BUFALA

pag.33

Piatto Asa Selection, piattino Fiorirà un Giardino, tessuti C&C Milano. Indirizzi a pagina 130



MEZZE MANICHE CON BURRATA, MELANZANE E PEPERONI





MEZZE MANICHE CON BURRATA, MELANZANE E PEPERONI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
660 CAL/PORZIONE

320 g di mezze maniche – 4 burratine da porzione – 1 melanzana – 1 peperone giallo – 1 peperone verde – 1 cipolla bianca – 2 cucchiai di mandorle a filetti – origano fresco e secco – olio al peperoncino (o una salsa al peperoncino a piacere) – olio extravergine d'oliva – sale

1 Tostate le mandorle in un padellino senza aggiungere grassi. Lavate, pulite e riducete a tocchetti i peperoni e le melanzane. Sbucciate la cipolla e tritatela grossolanamente.
2 Saltate la cipolla in un wok con 3 cucchiai d'olio per 5 minuti. Unite melanzane e peperoni, salate e proseguite la cottura finché gli ortaggi saranno teneri. Profumate con origano fresco e secco e aggiungete le mandorle.
3 Lessate le mezze maniche in abbondante acqua bollente salata, scolatele al dente e saltatele brevemente nel wok con le verdure. Fuori dal fuoco, condite con un giro d'olio e suddividete la pasta nei piatti. Completate ognuno con una burratina spezzettata e poco olio (o salsa) al peperoncino.

BUFALA CON CARPACCIO DI ZUCCHINE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 2 MINUTI
480 CAL/PORZIONE

8 bocconcini grandi di bufala – 6 zucchine – 1 piccolo cetriolo – 1 pomodoro perino – 1 cipollotto rosso – 1 spicchio d'aglio – 1 mazzetto di menta – 1 mazzetto di origano fresco – peperoncino in fiocchi – aceto di mele – olio extravergine d'oliva – sale

1 Lavate menta e origano. Sbucciate il cipollotto e tritatelo grossolanamente. Lavate cetriolo e pomodoro e riduceteli a dadini. Tritate finemente l'aglio. Scaldate 6 cucchiai di olio in una padella, unite l'aglio e gli ortaggi preparati e cuocete per 1 minuto. Quindi bagnate con 3 cucchiai di aceto, salate e togliete dal fuoco. Aggiungete qualche foglia di menta e di origano e lasciate raffreddare.
2 Tagliate le zucchine a nastro e salatele leggermente. Disponetele in un'ampia ciotola, versate sopra la dadolata di verdure scottate e lasciate marinare per 1 ora.
3 Distribuite le zucchine e la marinata nei piatti, aggiungete i bocconcini di bufala tagliati in quarti e cospargete con peperoncino a piacere, menta e origano.

FOCACCIA ORTOLANA ALLA BUFALA

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
440 CAL/PORZIONE

<u>per la pasta</u> 300 g di farina Manitoba – 200 g di farina o + quella per la lavorazione – 8 g di lievito di birra fresco – zucchero – olio extravergine d'oliva – sale
<u>per la farcia</u> 8 bocconcini piccoli di mozzarella di bufala – 200 g di passata di pomodoro – 200 g di ciliegini rossi – 2 zucchine – 2 cipolle rosse – basilico – aceto di vino bianco – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Miscelate le farine e mescolatele con 3 prese di sale, 1 presa di zucchero e il lievito sciolto in 2 cucchiai di acqua (presi da 370 ml totali). Disponete il tutto a fontana e versate al centro l'acqua rimasta. Mescolate l'impasto con il cucchiaio (resterà molto appiccicoso), copritelo con un panno umido e lasciatelo lievitare per 3 ore. Infarinate il piano di lavoro e allargatevi l'impasto. Ripiegatelo su se stesso 3 volte, infarinandolo e allargandolo un po' ogni volta.
2 Oliate generosamente una teglia di 20x30 cm. Allargatevi l'impasto, coprite con pellicola e lasciate riposare 15 minuti. Allargate di nuovo l'impasto per coprire tutta la teglia e lasciate lievitare per altri 45 minuti.
3 Lavate ciliegini e zucchine. Distribuite sulla focaccia la passata di pomodoro e i ciliegini tagliati a metà e salati: infornate a 200° per 20 minuti. Intanto, sbucciate le cipolle, riducetele a spicchi, sfogliatele e sbollentatele in acqua e aceto salata per 2 minuti. Affettate le zucchine a nastro e conditele con olio e sale. Coprite la focaccia con le zucchine e i petali di cipolla sgocciolati e infornate per altri 5 minuti. Unite i bocconcini di bufala a tocchetti e condite con olio, pepe e basilico.



FOTO COURTESY DI TORRETTA/ELEMENTICREATIVI.IT



Olio per sontuosi piatti di mare

UN INGREDIENTE FONDAMENTALE DELLA CUCINA DI PESCE. NELLE VERSIONI DELICATE E NON SOLO

a cura di Silvia Bombelli, testo di Luciana Squadrilli

Una delle più radicate regole dell'abbinamento tra cibo e vino (ormai però scardinata, aprendo la strada a tante possibilità in più, dai rosati ai rossi leggeri) vuole i piatti a base di pesce accompagnati dal vino bianco. Allo stesso modo, si consiglia di utilizzare un olio extravergine d'oliva leggero nei toni dell'amaro e del piccante, per esaltare il gusto della materia prima ittica altrettanto delicata. Ma è davvero giusto fare sempre così? Certo, un carpaccio o una tartare di pesci bianchi come branzino, ombrina o ricciola, oppure un crudo di crostacei dolci come gamberi e scampi, richiedono un olio profumato ma non invadente, come un monovarietale siciliano di Biancolilla, un ligure di olive Taggiasche o un Leccino. Ma pesci dalle carni più sode e gustose come l'orata e il tonno, o quelli particolarmente grassi come il salmone, vogliono un pochino più di carattere. Puntare sul piccante più che sull'amaro con un filo di extravergine elegante ma deciso e particolarmente vivace, come un Nocellara del Belice o un armonico blend della Dop Colline Salernitane, può aiutare a dare freschezza. Lo stesso vale anche per le preparazioni a caldo. Il tonno (cotto alla griglia come una bistecca o utilizzato in cotture più lunghe con salse e intingoli) e in generale le carni saporite del pesce azzurro (come sgombro o alici) hanno bisogno di un supporto più strutturato. In questo caso il consiglio è un olio medio intenso sotto il profilo aromatico, come un blend armonico di Moraiolo e Frantoio, oppure un monovarietale di Maurino o di Carolea calabrese, profumati ed eleganti. Per le insalate di mare, eventualmente arricchite da sedano, erbe o da qualche pomodorino, il consiglio è quello di scegliere prodotti dall'aromaticità spiccata, come un Itrana laziale o un Ravece campano *segue* >

MARINATURA E OLIOCOTTURA

L'olio extravergine è di supporto anche per cucinare il pesce, non solo per condirlo. Per esempio, l'immersione prolungata nell'olio con eventuale aggiunta di erbe e aromi aiuta a migliorare la consistenza della polpa di pesci e molluschi e a conservarne le proprietà nutrizionali anche nella successiva cottura, oltre ad aggiungere una componente gustativa e aromatica. L'oliocottura, o cottura confit, prevede invece di immergere per un certo tempo l'alimento nell'olio a una temperatura costante compresa tra i 40° e gli 80°; classico l'esempio del baccalà. In entrambi i casi, è bene scegliere un extravergine delicato e dall'amaro contenuto.

COME L'OLIO PER LE OSTRICHE

Per alcuni l'unico complemento a una carnosa ostrica è una spruzzata di limone. I puristi abborrono anche quest'aggiunta, mentre sempre più spesso gli chef si divertono a sottolineare le note iodate dei pregiati bivalvi con erbe, salse o note acide, piccanti e rinfrescanti. E se, invece, ci si aggiungesse solo un goccio di un buon extravergine? In tal caso ci vorrebbe un olio certamente delicato ed estremamente elegante, ma non privo di vivacità e con una nota piccante molto armonica. Per esempio, interpretazioni particolarmente raffinate dell'Olivastra Seggianese, come il Rose Grand Cru dell'azienda toscana Frantoio Franci.

dai profumi di pomodoro verde. Sono ideali anche su guazzetti e zuppe di pesce con il pomodoro, su una saporita impepata di cozze o su un sautè di vongole, in cui un olio dalla spiccata componente piccante può rendere superflua l'aggiunta di pepe o peperoncino. Anche il tipo di cottura può aiutare nella scelta. Le note intense date dalla griglia, soprattutto nel caso di consistenze tenaci come quella dei calamari o di pesci molto carnosi, chiedono un extravergine dall'amaro un po' più in evidenza ma mai invadente, come un Caninese dal Lazio o un Peranzana pugliese. Per finire, una piacevole nota amara, sorretta dalla freschezza, può completare al meglio anche quei piatti in cui il pesce incontra gli ortaggi a tendenza dolce come il peperone, la zucca o il cavolfiore.

CALAMARI GRIGLIATI CON LATTUGA E POMPELMO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 5 MINUTI
280 CAL/PORZIONE

800 g di calamari puliti – **1 cespo di insalata romana** – **1 cipollotto** – **80 g di crostini di pane** – **125 g di yogurt magro** – **1 pompelmo rosa** – **1 cucchiaino di miele di acacia** – **1 cucchiaino di senape di Digione** – **olio extravergine d'oliva fruttato medio-intenso (come Caninese o Peranzana)** – **sale**

1 Tagliate le sacche dei calamari in 8 pezzi ognuna. Incideteli con tagli a croce e conditeli con un cucchiaio di olio e un pizzico di sale.
2 Pelate al vivo e tagliate a dadini mezzo pompelmo. Affettate il cipollotto. Sfogliate e lavate l'insalata.
3 Preparate la salsa emulsionando il succo del pompelmo rimasto, lo yogurt, la senape, il miele e poco sale.
4 Cuocete i calamari sulla piastra per 2 minuti circa su ciascun lato. Suddividete l'insalata nei piatti. Appoggiate sopra i calamari, i dadini di pompelmo e le fettine di cipollotto. Completate la composizione con i crostini, condite con la salsa preparata e servite subito.



Scelti per i piatti di mare

Biancolilla Igp Sicilia, Frantoi Cutrera, Chiaramonte Gulfi (RG)
Dalla varietà tipica della Sicilia centro-occidentale, un extravergine dal fruttato medio-leggero, con note floreali di pomodoro e carciofo, erba e mandorla verde. Ideale su carpacci di pesce e crostacei, oppure su zuppe di pesce delicate ma anche per le marinature (bottiglia da 500 ml, 12,5 euro).
In Monocultivar Itrana, Alfredo Cetrone, Sonnino (LT)
Versione intensa e persistente ma elegante e ben modulata della rinomata varietà laziale, dalle note di pomodoro, erbe aromatiche, mela e pepe, perfetta su ricche insalate di mare e guazzetti. C'è anche la declinazione delicata di questo olio, adatta per carpacci e crudi (bottiglia da 500 ml, 20 euro).
Dedalo Dop Colline Salernitane, Olio Torretta, Battipaglia (SA)
Armonico blend di varietà Rotondella, Carpellese e Frantoio, complesso, vivace ed elegante. Ha sentori fruttati di oliva verde, mela, carciofo, pomodoro acerbo e regala piacevoli note di mandorla al palato. Perfetto su carpacci di pesci grassi o anche sul pesce bianco alla piastra (bottiglia da 750 ml, 17 euro).



Gusto in famiglia





Per gli amanti del BBQ

La carne di suino di alta qualità incontra il gusto affumicato della salsa barbecue: preparato con pochi ingredienti e senza conservanti aggiunti, lo Stinco BBQ Recla è naturalmente buono e ricco di proteine. Per un piatto succulento da portare in tavola in poco tempo.

Recla

VAL FORMAZZA

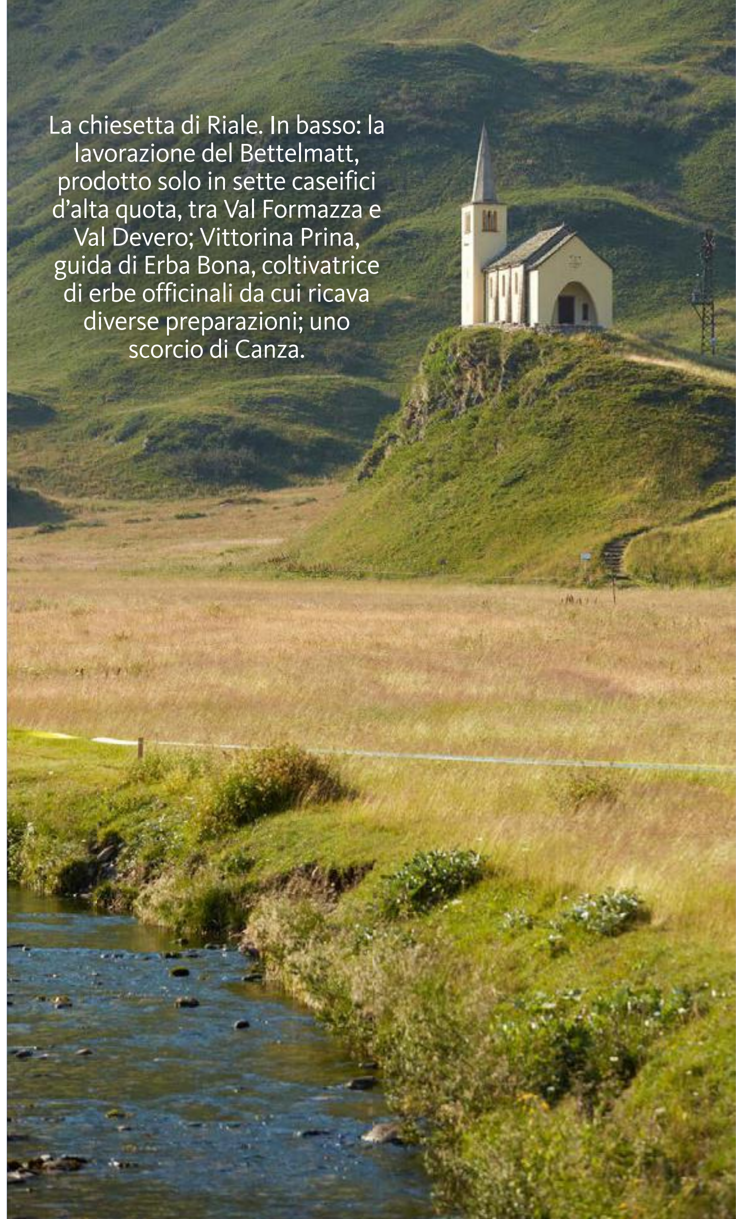
TRA LE PIEMONTESI VALLI DELL'OSSOLA È LA PIÙ SETTENTRIONALE. BELLA E SELVAGGIA L'ABBIAMO RAGGIUNTA DA DOMODOSSOLA E ATTRAVERSO LA VALLE ANTIGORIO ALLA RICERCA DI PAESAGGI EMOZIONANTI E PRODOTTI UNICI

a cura di Daniela Falsitta, testo di Laura Sommariva, foto di Felice Scoccimarro.
Si ringraziano Aalts Dorf e Walser Schtuba per le ricette e la realizzazione dei piatti

Le Marmitte dei Giganti, tra Crodo e Baceno, nei pressi del Ponte di Maiesso: in questo tratto del fiume Toce affiorano pietre e massi levigati dal passaggio millenario dell'acqua che hanno assunto forme curiose.



BACCALÀ ALLA FORMAZZINA
pag. 42

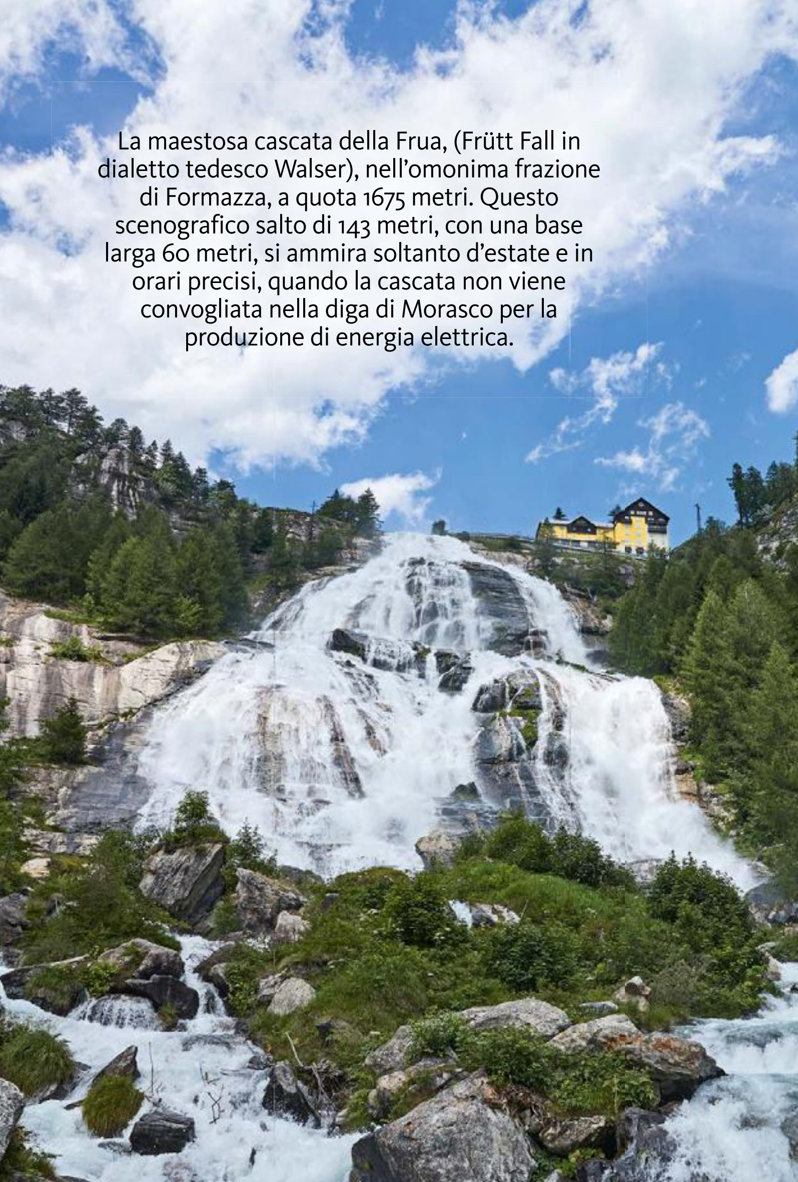


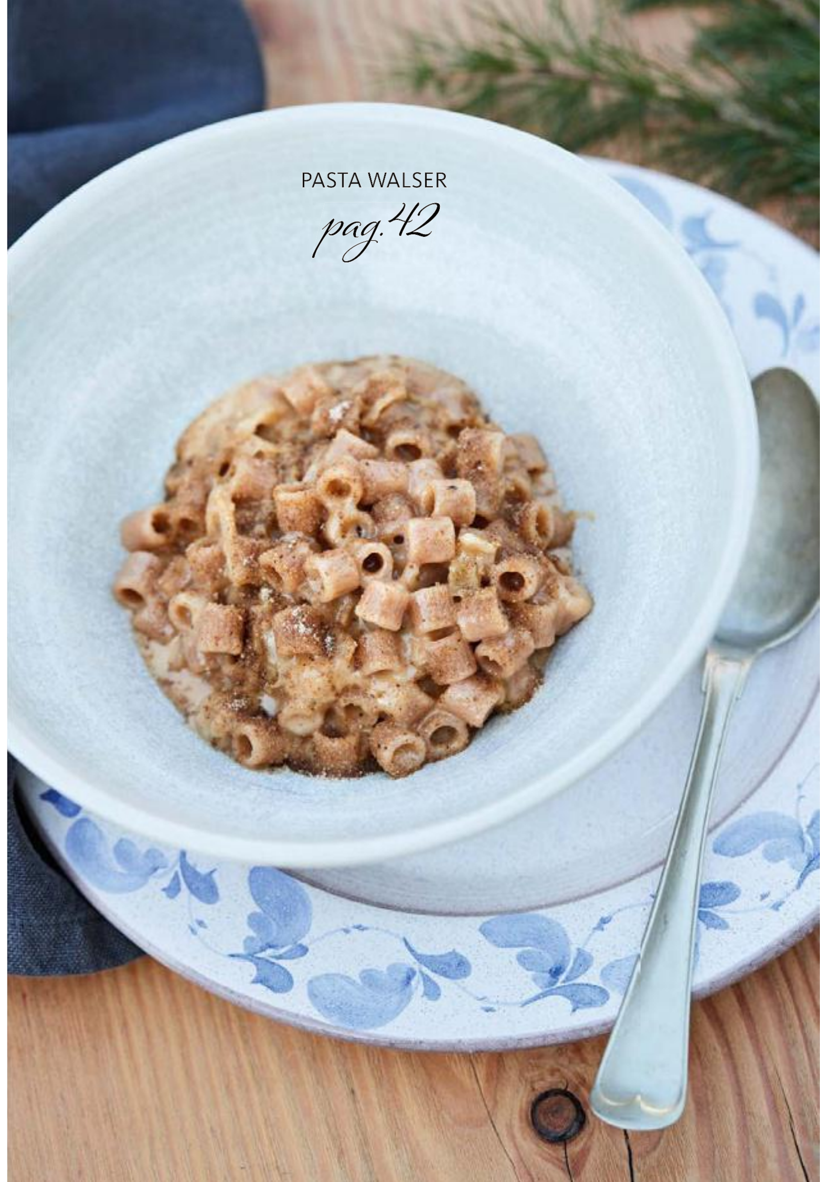
La chiesetta di Riale. In basso: la lavorazione del Bettelmatt, prodotto solo in sette caseifici d'alta quota, tra Val Formazza e Val Devero; Vittorina Prina, guida di Erba Bona, coltivatrice di erbe officinali da cui ricava diverse preparazioni; uno scorcio di Canza.








La maestosa cascata della Frua, (Frütt Fall in dialetto tedesco Walser), nell'omonima frazione di Formazza, a quota 1675 metri. Questo scenografico salto di 143 metri, con una base larga 60 metri, si ammira soltanto d'estate e in orari precisi, quando la cascata non viene convogliata nella diga di Morasco per la produzione di energia elettrica.


PASTA WALSER
pag. 42






Le arnie dell'apicoltura Prina e la casetta che ospita l'Apiario del Benessere, dove provare i benefici dell'apiterapia. A sinistra: Silvia Pennati con i formaggi di famiglia e la centrale di Varampio.

Benvenuti nell'estremo nord del Piemonte, nelle terre dell'Ossola che si schiudono come le ali di una farfalla su un'area per tre lati già Svizzera. In questi luoghi, agli inizi del XIII secolo, si stabilirono i Walser, il popolo proveniente dal Cantone Vallese, assicura Enrico Rizzi, storico e saggista. La porta d'ingresso è Domodossola, dove il sabato si tiene un antico mercato molto frequentato dai vicini svizzeri. Merita di essere scoperta per il suo centro storico medievale e per il Sacro Monte Calvario. Dalla città, attraversando boschi, altopiani e graziosi paesini, si raggiungono gli angoli più remoti delle valli. Le principali sono sette e corrispondono al bacino idrografico del Toce, che nasce a Riale, in Val Formazza. Dighe e centrali idroelettriche (disegnate da Piero Portaluppi e belle come cattedrali) testimoniano come la più grande ricchezza qui sia l'acqua del Toce, ma pure delle Terme di Premia e delle minerali che finiscono in bottiglia. Non a caso il famoso "analcolico biondo che fa impazzire il mondo" nasce nel 1965 a Crodo, solo 15 km a nord di Domodossola, da una miscela segreta di minerale Crodo-Lisiel, erbe e spezie.
Proseguendo da qui scegliamo di inoltrarci lungo la bella Val Formazza dove presto incontriamo un'impresa tutta al femminile, il Consorzio Erba Bona, che coltiva e produce erbe officinali bio; ne nascono tisane, caramelle e il Jäntznärbèttäri, un amaro ottenuto da macerazione a freddo di radici di genziana lutea nel vino locale Munaloss. In pochi minuti quindi si raggiungono le Marmitte dei Giganti, piscine naturali scavate dal Toce e, con 3 ore di cammino, il Rifugio Monte Zeus e gli Orridi di Uriezzo, raggiungibili anche da Premia in auto.
Una natura così incontaminata fa la felicità delle api e infatti a Baceno, Giacomo Prina e la moglie Marta Gaianigo gestiscono circa 300 arnie e propongono miele di rododendro, tiglio, castagno e altri fiori locali. Da non perdere la Chiesa di San Gaudenzio, affrescata e in stile romanico lombardo. La strada ora comincia a salire fino a raggiungere Formazza, a quota 1280 metri, dove la famiglia Pennati produce formaggi a latte crudo eccezionali, frutto della grande cura nell'alimentazione delle mucche Brune Alpine. Un po' più avanti, a Canza, Dario Piumarta si dedica con passione alla coltivazione delle patate di montagna. Pomatter, Occhi Rossi e Walser sono alcune delle varietà salvate dall'oblio; si possono gustare anche durante la Walser Häpfla Fest, in settembre.
Proseguendo lungo il Toce, eccoci alla spettacolare cascata de La Frua, con un salto di 143 metri. Da qui si entra nel mondo dell'alta montagna e giunti a 1780 metri, nell'ampio catino della piana di Riale, sembra quasi di essere in Nord Europa. La chiesetta candida con il campanile aguzzo il verde smeraldo dei prati, una manciata di case di pietra e una sterrata che sale: Riale ha l'atmosfera magica dei luoghi fuori dal mondo, della montagna senza impianti di risalita e quasi senza auto. D'estate è la terra delle passeggiate e del Bettelmatt, il prezioso formaggio a latte crudo dei Walser, prodotto soltanto in 7 alpeggi fra Val Formazza e Devero. Assistere alla mungitura e alla preparazione del Bettelmatt è un'emozione difficile da dimenticare. All'Alpe Toggia, il casaro Gabriele Sciligo e i suoi compagni, compiono gesti antichi, scanditi dai tempi della natura. Vivranno quassù con le loro Brune e Pezzate Rosse fino alla fine dell'estate, mungendole due volte al giorno e pulendo le forme in stagionatura a giorni alterni. Una volta tornati a Domodossola, l'ultima tappa è in cantina per scoprire il Basin rosè, il primo spumante metodo Martinotti prodotto in Ossola da Edoardo Patrone insieme ad altre 5 etichette, compreso il ricercato Prunent. Una "felicità liquida" che si può anche degustare in vigna accompagnata da robuste merende di prodotti ossolani.



Una casa originale Walser nel borgo di Canza, luogo del Fai e paese natale di Enrico Rizzi, saggista esperto di cultura Walser.

BACCALÀ ALLA FORMAZZINA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 20 MINUTI
280 CAL/PERSONA

4 tranci di baccalà già ammollato da 120 g cadauno – 2 patate Occhi Rossi della Val Formazza (patate a pasta gialla) – 2 cipolle bionde – 2 spicchi d'aglio – 1 litro di latte – un ciuffo di prezzemolo – olio extravergine d'oliva – sale

1 Lavate le patate e fatele bollire per 30-40 minuti in base alla dimensione. Scolatele, sbucciatele ancora calde e tagliatele a tocchetti. Conditele con olio e sale.
2 Nel frattempo sbucciate le cipolle, affettatele finemente e lasciatele appassire lentamente in una padella ben calda con qualche cucchiaio d'olio e gli spicchi d'aglio schiacciati. Una volta dorate trasferitele in un pentolino con il latte e lasciatele sobbollire finché il liquido si sarà dimezzato (ci vorranno circa 20-25 minuti). Spegnete, eliminate l'aglio, unite le patate, mescolate e fate intiepidire.
3 Adagiate i tranci di baccalà in una placca da forno. Conditeli con olio e prezzemolo tritato e cuoceteli in forno già caldo a 200° per 15 minuti. Sfornate, togliete la pelle e suddividete i tranci nei piatti. Versatevi sopra il latte con cipolle e patate ancora tiepidi e servite.

PASTA WALSER

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
550 CAL/PERSONA

360 g di pasta di farro di piccolo formato – 1 cipolla bionda – 1/2 verza bianca – 150 g di formaggio nostrano ossolano – 200 g di panna vegetale – burro d'alpeggio – vino bianco secco – fondo bruno (anche liofilizzato) – sale – pepe

1 Sfogliate la verza eliminando le foglie più dure e tagliatela a julienne, lessatela per 3-4 minuti in acqua salata. Sbucciate la cipolla e affettatela; fatela stufare in una casseruola con una noce di burro e una spruzzata di vino. Quando sarà evaporato aggiungete la verza e fate rosolare il tutto per 5 minuti a fuoco dolcissimo.
2 Nel frattempo lessate la pasta in acqua salata, scolatela e unitela alle verdure, lasciatela insaporire e aggiungete il formaggio a cubetti, la panna vegetale e un cucchiaio di fondo bruno, mescolate delicatamente finché il formaggio sarà sciolto. Pepate e servite. Lo chef spolverizza il piatto con verza in polvere, ottenuta recuperando le foglie esterne (quelle che di solito vengono scartate) ed essiccandole in forno per 4 ore a 80°.

PRATA HÄPFLA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 1 ORA
515 CAL/PERSONA

1 kg di patate Occhi Rossi della Val Formazza (a pasta gialla) – 300 g di formaggio Bettelmatt (o Formazza) – 1 cipolla – 1/2 cucchiaio di strutto o burro d'alpeggio – sale – pepe
per la fonduta 200 g di formaggio Formazza – 200 ml di panna fresca

1 Lavate le patate e lessatele per 30-40 minuti in base alla grandezza. Una volta cotte, sbucciatele e tagliatele a pezzi.
2 Sbucciate e affettate la cipolla, fatela soffriggere in una padella con lo strutto o il burro fino a raggiungere la doratura. Aggiungete le patate e fatele insaporire spezzettandole con una forchetta. Unite il formaggio tagliato a dadini e mescolate energicamente con un cucchiaio di legno senza smettere di cuocere.
3 Schiacciate il composto ottenuto con un cucchiaio in modo da formare un disco. Proseguite la cottura fino a quando la superficie inferiore sarà dorata (circa 5 minuti), quindi capovolgete il disco aiutandovi con un coperchio e fate dorare anche l'altro lato. Salate e pepate. Nel frattempo fate sciogliere gli ingredienti della fonduta a fuoco dolcissimo mescolando. Servite la Prata Häpfla ben calda con un po' di fonduta. Lo chef ha guarnito il piatto con cavolo viola bollito e listerelle di formaggio.

TACCUINO DI VIAGGIO

AALTS DORF
RIALE, VAL FORMAZZA, T. 329 1257417
RISTORANTE TIPICO CON CAMERE ACCOGLIENTI E PICCOLA SPA CON SAUNA A BOTTE PIÙ VENDITA DI PRODOTTI LOCALI. NEL CUORE DI RIALE, È GESTITO CON PASSIONE DA GIANLUCA BARP CHE HA PREPARATO PER NOI IL BACCALÀ ALLA FORMAZZINA E LA PRATA HÄPFLA.

WALSER SCHTUBA
RIALE, VAL FORMAZZA, T. 339 3663330
CUCINA GOURMET LEGATA AL TERRITORIO E FIRMATA DALLO CHEF MATTEO SORMANI, CHE HA PREPARATO PER NOI LA PASTA WALSER. TRA LE SPECIALITÀ LOCALI, CITIAMO LA MILLEFOGLIE DI KRUSCHLI, UNA CIALDA SOTTILISSIMA CON GRAPPA, STRUTTO E PANNA FRESCA SENZA ZUCCHERO. LA STRUTTURA DISPONE ANCHE DI CAMERE ELEGANTI.

ERBA BONA
VERAMPIO 20, CRODO, T. 339 6303670
APERTO SOLO MARTEDÌ, GIOVEDÌ E DOMENICA POMERIGGIO, PRODUCE E VENDE PREPARAZIONI A BASE DI ERBE OFFICINALI BIO: TISANE, CARAMELLE, AMARI, AROMI, CREME E COSMETICI.

APICOLTURA PRINA
VIA ROMA 11, BACENO, T. 349 3560540
PRODUZIONE E VENDITA DI MIELE DI MONTAGNA, DIDATTICA IN APIARIO, DEGUSTAZIONI E APITERAPIA.

FORMAZZA AGRICOLA FAM. PENNATI
VALDO, FORMAZZA, T. 335 5696386;
ALLEVATORI E CASARI, LARA, SILVIA E IL PAPÀ RENZO TUTTI I POMERIGGI VENDONO I LORO FORMAGGI A LATTE CRUDO, GELATO E YOGURT.

HÄPFLA FRÜTT
FRAZIONE CANZA, FORMAZZA
TEL. 339 883 9479
PRODUZIONE E VENDITA DI PATATE AUTOCTONE DELLA VAL FORMAZZA (FORMAZZA, OCCHI ROSSI, WALSER) E DI ALTRE DIECI VARIETÀ ANTICAMENTE COLTIVATE DAI WALSER.

AZ. AGRICOLA SCILLIGO GABRIELE
FRAZ. PONTE FORMAZZA
TEL. 320 4124404
È UNO DEI 7 PRODUTTORI DI BETTELMATT, FORMAGGIO DI ALTA MONTAGNA PRODOTTO IN PICCOLE QUANTITÀ SECONDO UN PRECISO DISCIPLINARE.

CANTINA EDOARDO PATRONE
BORGATA BACENO 51, DOMODOSSOLA
EDOARDOPATRONE.COM
PRODUZIONE E VENDITA DI VINI E POSSIBILITÀ DI ESPERIENZE IN VIGNA.

MACELLERIE CROSETTI
VIA ROMA 10, CRODO
VALDO 7, FORMAZZA
IN ENTRAMBI I NEGOZI, CARNI LOCALI, LUMBERSCHPACKT (LONZA LARDELLATA DI TRADIZIONE WALSER) E BRESAOLA DELLA VAL FORMAZZA.


PRATA HÄPFLA


La Chiesa di San Gaudenzio, in stile romanico lombardo e con interni affrescati. In basso, da sinistra: i paesaggi dell'Alpe Toggia, la località più settentrionale della Val Formazza in cui si produce il Bettelmatt; antiche varietà di patate di montagna prodotte da Häpfla Frütt e gli esterni del ristorante Aalts Dorf che ha cucinato per noi baccalà alla formazzina e Prata Häpfla







I magnifici 7

DA STAPPARE SUBITO

di Monica Pilotto

Una selezione di bottiglie eccellenti, prodotte nel rispetto dell'ambiente, del paesaggio e della biodiversità del terroir, sempre in equilibrio tra valorizzazione delle tradizioni e sguardo attento al futuro

Nizza Docg Montemareto 2021 Michele Chiarlo
Sulla collina di Montemareto, a Castelnuovo Calcea (AT), si producono vini di straordinaria qualità. Come questo cru di Barbera dalla struttura importante, invecchiato 18 mesi dei quali 12 in botti grandi; dal sorso complesso e piacevole, servitelo con pasta alla Norma, zuppe di pesce, filetto al pepe e agnello (€ 32).

Cuvée 38 Metodo Classico Tenute Tomasella
A Mansué (Tv), a cavallo tra la Doc Friuli e il Prosecco Doc, si trova l'azienda vinicola che da oltre 50 anni dedica alla ricerca qualitativa una priorità assoluta, priviligiando le caratteristiche dei due terroir e la sostenibilità. La Cuvée nasce da uve Pinot Nero, Pinot Bianco e Chardonnay ed è ottima come aperitivo, con pesce e frutti di mare (€ 33).







Puntabella Rosato Doc Arnaldo Caprai
Nuovo debutto per la cantina umbra famosa in tutto il mondo per il Sagrantino: esordisce nel 2023 il rosato Puntabella che nasce da uve 60% Sangiovese e 40% Grenache; il colore ricorda la delicatezza dei petali di rosa, l'aroma è fruttato e floreale e al palato è fresco, equilibrato, avvolgente con finale sapido. Versatile negli abbinamenti, servitelo a 8° (€ 15).

Moscato d'Asti Docg Vite Vecchia 2016 – Ca'D'Gal
Là dove il gallo canta il Moscato risplende. Vino simbolo della cantina, prodotto in quantità limitata, affina per 60 mesi nella sabbia, metodo che conferisce al liquido odoroso complessità, finezza e longevità; il bouquet ampio e avvolgente e la dolcezza bilanciata dall'acidità lo rendono perfetto per accompagnare dolci al cucchiaio, torte e pasticceria secca (€ 45).





L'incanto Igt Vigneti delle Dolomiti – Maso Martis
È uno Chardonnay in purezza, ricco di profumi di frutta esotica e spezie accentuati dall'affinamento di 15 mesi in piccole botti; il risultato è questo superbo nettare bianco, avvolgente, con note vanigliate, sapido e persistente, ottimo a tutto pasto (€ 16,50).

Équipe 5 Cuvée N°60 Cadis1898
Cuvée eccezionale nata per festeggiare la 60° vendemmia della cantina, da sempre riferimento per gli spumanti Metodo Classico di altissima qualità; è un blend di uve 80% Chardonnay e 20% Pinot Nero, con sosta sui lieviti per oltre 36 mesi; nel calice presenta perlage fine e persistente e bouquet raffinato e seducente (€ 18,90).

Vigna Kolbenhof Gewürztraminer Tenuta J. Hofstätter
Nasce dalla selezione di una vigna della tenuta di Tramin (Termeno, BZ) e, grazie alla posizione ideale e all'età dei vigneti, rappresenta uno dei grandi cru del Gewürztraminer altoatesino. Il Kolbenhof è il maso più noto del paese e i pregi del suo vigneto sono riconosciuti già dal 1722, quando i Padri Gesuiti di Innsbruck vinificavano lì il loro vino. Dall'elegante concentrazione fruttata, il vino nel calice sprigiona sentori di pesche e albicocche e profumi esotici di lychees, mango e frutto della passione, mentre al palato presenta un'equilibrata acidità. Va servito a 8°-10° con crostacei, pesce, foie gras e con piatti della cucina thailandese (€ 35).

pesce azzurro

BOGA, ZERRO, AGUGLIA, PESCE SPATOLA NON SEMPRE SUONANO FAMILIARI. EPPURE CON SGOMBRO, ACCIUGA E SARDA SONO LE SPECIE PIÙ COMUNI DEL NOSTRO MARE, ECONOMICI E ABBONDANTI SPECIALMENTE D'ESTATE. E PURE BUONI, VERSATILI, SALUTARI

a cura di Daniela Falsitta



Boga

Conosciuta anche come opa, ha un corpo affusolato, lungo da 15 ai 40 cm. Comune in tutto il Mediterraneo, la boga gode di una scarsa popolarità in quanto deperisce più rapidamente degli altri pesci azzurri perciò dev'essere eviscerata e consumata freschissima. Nonostante la sua umiltà, ha un buon sapore e, nelle zone d'Italia che la conoscono (come la Sicilia), si prepara in tanti modi: fritta, alla brace, in carpione, ma si può gustare anche a crudo e come pesce da zuppa.

Sgombro

È tenero, saporito (specie se pescato in estate), con scaglie minute. Ha carni morbide e nutrienti che si prestano alla cottura in forno. Lo sgombro è tra i pesci azzurri più ricercati. Volendo fare una scelta più economica e rispettosa degli equilibri del mare, si può sostituire con il lanzardo, simile sia per il gusto che per l'aspetto ma con striature meno definite. Attenzione però a non comprare lanzardi credendoli sgombri, il prezzo è ben diverso.



BOGHE AL SALMORIGLIO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
480 CAL/PORZIONE

800 g di boghe non troppo piccole – 2 fette di pane casereccio – 1 mazzetto di prezzemolo – 1 mazzetto di basilico – 1 mazzetto di menta – 1 spicchio d'aglio – farina bianca 00 – olio di semi d'arachide per friggere – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Pulite, squamate e lavate i pesci lasciandoli interi. Bagnate rapidamente le fette di pane nell'acqua, eliminate la crosta, strizzate bene la mollica e sbriciolatela in una ciotola.

2 Tritate mezzo spicchio d'aglio con il basilico, parte del prezzemolo e della menta, mescolate il trito alla mollica, condite con un pizzico di sale e un cucchiaio d'olio.

3 Salate e pepate le boghe, anche all'interno, riempitele con il mix di pane e chiudetele con uno stuzzicadenti. Infarinate i pesci e friggeteli in abbondante olio di semi per 5-10 minuti, secondo la dimensione, fino a quando saranno dorati su entrambi i lati.

4 Preparate il salmoriglio. Tritate l'aglio, il prezzemolo e la menta rimasti, conditeli con una presa di sale, una macinata di pepe e 4-5 cucchiai d'olio. Mescolate accuratamente la salsina, versatela sulle boghe e servite subito.



SGOMBRI AL FORNO CON I PISELLI

pag.56



AGUGLIE
ALLA PALERMITANA
pag.56



Zerro

Lo zerro è un piccolo pesce ermafrodita: nasce femmina e grigio per poi diventare maschio e azzurro. Poco redditizio, si trova facilmente nelle regioni in cui è più apprezzato, cioè in Sardegna, Puglia e nel Lazio. Gli zerri femmina misurano fino a 13 cm e sono apprezzati soprattutto nelle fritture, cui spesso segue una marinatura. Gli esemplari maschi, appena più grandi (misurano dai 15 ai 30 cm) sono utilizzati soprattutto nelle zuppe.

Aguglia

Con il suo muso appuntito che termina in una spada, l'aguglia è lunga fino a 80 cm e può pesare oltre un kg. La pelle è di colore azzurro-verde (ma diventa biancastra sulla pancia), tanto sottile che non deve essere eliminata. È inoltre caratterizzata da una spina centrale e lische verdi che con la cottura diventano molto scure. La polpa è carnosa, candida e saporita. Si prepara in umido, al forno, infilata su spiedini e messa alla griglia. Dal punto di vista nutritivo è un pesce poco calorico, ma volendo friggerla, è meglio spellarla perché risulterà più leggera.

ZERRI SOTTO PESTO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 10 MINUTI
360 CAL/PORZIONE

800 g di zerri piccoli – 2 spicchi d'aglio – 1 peperoncino rosso piccante fresco – 1 rametto di rosmarino – 2 dl di aceto bianco – farina bianca 00 – olio di semi d'arachide per friggere – olio extravergine d'oliva – sale

1 Pulite e squamate i pesci lasciandoli interi. Lavateli e asciugateli. Passateli nella farina scuotendo l'eccesso. Friggeteli nell'olio caldo a 170° su entrambi i lati fino a quando saranno dorati. Sgocciolateli su alcuni fogli di carta da cucina e poi trasferiteli in una piccola pirofila.
2 Sbucciate gli spicchi d'aglio e tagliateli a metà, eliminando il germoglio verde. Affettate finemente il peperoncino.
3 Fate soffriggere l'aglio e il peperoncino con 2 cucchiai d'olio, versate l'aceto bianco e portate a bollore. Fate cuocere 30 secondi, poi aggiungete il rosmarino, una presa di sale, togliete l'intingolo dal fuoco e versatelo sugli zerri fritti.
4 Lasciate raffreddare e trasferite in frigorifero per almeno 2 ore prima di gustare gli zerri ben freddi.

Spatola

Conosciuto anche come sciabola o bandiera, vive in tutto il Tirreno ma è comune quasi esclusivamente nelle cucine dell'area meridionale di questo mare e lungo le coste ioniche. Il pesce spatola ha la forma di un lunghissimo nastro (può raggiungere i 2 metri) che appena pescato appare argenteo, ma con il passare del tempo scolora. Pratico da sfilettare, ha carne bianca, consistente, saporita e nessuna squama. Nella cucina siciliana si utilizza per involtini, anche ripieni di pane e formaggio, cucinato alla pizzaiola o fritto come una cotoletta.

Suro

Il suro o sugarello è un pesce di grandezza media (in genere misura 30 cm, ma può raggiungere i 40) e colore verde o blu argenteo, simile allo sgombro ma con carni più magre, dal gusto più tenue e di color bianco-nocciola. Per pulirlo è necessaria un po' di pratica perché bisogna eliminare le placche spinose che rivestono la coda. In cucina è versatile ma dà il suo meglio al cartoccio, in scapece, in guazzetto con pomodoro e persino bollito o al vapore.



ROTOLO DI SPATOLA CON BIETOLE E SALSA DI POMODORO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
370 CAL/PORZIONE

2 filetti di spatola da 250 g cadauno – 500 g di bietole – 30 g di pecorino romano grattugiato – 400 g di passata di pomodoro – 1 foglia d'alloro – 2 rametti di origano secco – 1 ciuffo di prezzemolo – 1 spicchio d'aglio – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Lavate le bietole, tagliatele a pezzi e fatele appassire per 5 minuti circa in una padella chiusa e con 2 cucchiai d'olio; sgocciolatele e mettetele in una ciotola a raffreddare.

2 Sbucciate l'aglio, tritatelo e soffriggetelo in 2 cucchiai d'olio; unite la passata, l'alloro, l'origano sbriciolato e un pizzico di sale, poi lasciate cuocere il sughetto per 10 minuti.

3 Nel frattempo stendete i filetti di spatola sul piano di lavoro, con la pelle rivolta verso l'alto, ricopriteli con le bietole, spolverizzatevi il pecorino grattugiato, irrorate con un filo d'olio, salate e pepate. Arrotolate ciascun filetto e chiudetelo con un paio di stecchini lunghi.

4 Lavate, sfogliate e tritate il prezzemolo. Trasferite i due rotoli di spatola nella salsa di pomodoro e fate cuocere, a fuoco medio, con un coperchio, per 10 minuti, aggiungendo il prezzemolo a metà cottura.



SURI IN UMIDO
CON DATTERINI
pag. 56

ACCIUGHE AL CARTOCCIO
CON LO ZENZERO

pag.56



Acciuga

L'acciuga, che al Sud si conosce come alice, merita tutta la sua fama. Lunga appena 6-10 cm (raramente arriva a 15), si riconosce per la mascella superiore sporgente e la schiena verde azzurra. La sua carne è gustosissima, ideale da farcire, accompagnare a ingredienti insoliti e anche da gustare a crudo. Il sapore leggermente piccantino si esalta nella frittura, ma è gustosa anche al forno con pangrattato, marinata nel limone, in umido e, ovviamente, conservata sott'olio e sotto sale.

Sarda

La sarda è simile all'acciuga, ma ha il corpo più arrotondato e la sua mascella prominente è quella inferiore. Fatta eccezione per la testa, è ricoperta da squame appuntite sul ventre e delicate altrove che cadono con grande facilità. La carne è grassa, perfetta da grigliare o cucinare al forno, ma la sarda fritta risulta tanto saporita che non teme il confronto con il sapore intenso di uvette, cipolle e aceto. In conserva prende sempre il nome di sardina.

SARDE IN SAOR

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 15 MINUTI
420 CAL/PORZIONE

1 kg di sarde – **1 kg di cipolle rosse** – **2 dl di vino bianco** – **2 dl di aceto bianco** – **30 g di uvetta** – **farina bianca 00** – **olio di semi d'arachide per friggere** – **4 cucchiai di olio extravergine d'oliva** – **sale** – **pepe**

1 Pulite le sarde eliminando la testa, lavatele, asciugatele e infarinatele. Riscaldate abbondante olio di semi in una padella ampia e friggetevi le sarde per pochi minuti in modo da lasciarle morbide, poi scolatele su alcuni fogli di carta da cucina.

2 Sbucciate le cipolle e affettatele, trasferitele in una ciotola e salatele. Mettete l'uvetta in una ciotola d'acqua tiepida.

3 Fate soffriggere la cipolla con l'olio extravergine d'oliva. Quando sarà appassita, unite l'aceto, il vino e l'uvetta, scolata e strizzata, un pizzico di sale e una macinata di pepe, lasciate sobbollire fino a quando il liquido risulterò dimezzato.

4 In una pirofila di vetro disponete uno strato di sarde, copritelo con parte delle cipolle e ripetete gli strati fino a esaurimento degli ingredienti; versate anche il liquido rimasto e lasciate riposare in frigorifero almeno 2 giorni prima di servire.









SGOMBRI AL FORNO CON I PISELLI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
460 CAL/PORZIONE

2 sgombri da 350-400 g cadauno – 800 g di piselli con il baccello (o 350-400 g di piselli surgelati) – 250 g di pomodori ciliegini – 0,5 dl di vino bianco – 1 cipolla – 1 spicchio d'aglio – 1/2 mazzetto di prezzemolo – 4-5 cucchiai di olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Eviscerate gli sgombri ed eliminate le teste, lavateli e asciugateli con carta da cucina. Sgranate i piselli, fateli bollire 10 minuti in acqua salata e scolateli. Lavate e tagliate a metà i pomodorini.
2 Sbucciate l'aglio e la cipolla, tritateli e fateli soffriggere con 2 cucchiai d'olio, sfumate con il vino bianco e, quando sarà evaporato, aggiungete i piselli e i pomodori. Lasciate insaporire il tutto sul fuoco per altri 5 minuti.
3 Lavate, sfogliate e tritate il prezzemolo. Scaldate in forno una teglia. Trasferite le verdure nella teglia ben calda e adagiatevi sopra gli sgombri, conditi con un pizzico di sale, l'olio rimanente e una macinata di pepe. Coprite la teglia con un foglio di alluminio e fate cuocere per 20 minuti a 200°. Completate con una manciata di prezzemolo tritato.

AGUGLIE ALLA PALERMITANA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
330 CAL/PORZIONE

4 aguglie medie – 250 g di pomodori datterini – 100 g di passata di pomodoro – 2 spicchi d'aglio – 100 g di olive nere denocciolate – 1 cucchiaio circa di prezzemolo tritato – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Pulite le aguglie (incidete il dorso sotto le branchie ed estraete le interiora in modo da lasciarle intere). Sbucciate gli spicchi d'aglio e soffriggeteli in una padella con 4 cucchiai d'olio, unite i pomodorini tagliati a metà, la passata di pomodoro e 1/2 bicchiere d'acqua. Fate cuocere a fuoco vivace finché l'acqua sarà completamente evaporata, infine unite le olive e la metà del prezzemolo tritato.
2 Chiudete ad anello le aguglie legando la coda e la spada anteriore con lo spago da cucina, salatele e pepatele, sistematele in una pirofila e versatevi sopra il sugo preparato.
3 Cuocete in forno a 200° per 15-20 minuti circa. Sfornate e cospargete con il prezzemolo rimasto prima di servire.

SURI IN UMIDO CON DATTERINI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
300 CAL/PORZIONE

4 suri da 150 g cadauno – 250 g di pomodori datterini – 2 spicchi d'aglio – 1/2 bicchiere di vino bianco – prezzemolo – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Pulite e diliscate i suri, privateli della testa, apriteli a libro, quindi sciacquateli e asciugateli. Lavate i pomodori, eliminate i semi e tagliateli a dadini.
2 Sbucciate gli spicchi d'aglio e schiacciateli. Fateli soffriggere con 4-5 cucchiai di olio ben caldo in una padella ampia che possa contenere comodamente i pesci.
3 Eliminate l'aglio, unite i dadini di pomodoro, regolate di sale e lasciate cuocere per 2-3 minuti. Aggiungete i suri, bagnateli con il vino e lasciatelo evaporare completamente. Regolate nuovamente di sale, pepate e continuate a cuocere su fiamma moderata per 15 minuti; qualche minuto prima di terminare la cottura aggiungete 1/2 cucchiaio di prezzemolo tritato grossolanamente.

ACCIUGHE AL CARTOCCIO CON LO ZENZERO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 8 MINUTI
230 CAL/PORZIONE

600 g di acciughe e/o sarde spinate e private della testa – 4-5 fettine di zenzero fresco – 2 limoni non trattati – vino bianco – 1 mazzetto di prezzemolo – olio extravergine d'oliva – fior di sale – sale fino – pepe

1 Salate generosamente le acciughe (o le sarde, oppure un mix di entrambe) con il sale fino e lasciatele riposare 15 minuti, poi sciacquatele rapidamente sotto l'acqua corrente e asciugatele con carta assorbente da cucina.
2 Preparate 12 quadrati di carta da forno di circa 15 cm di lato, inumiditeli e strizzateli per sgocciolarli. Tagliate a julienne lo zenzero e la scorza di 1/2 limone.
3 Mettete 3-4 pesci su ogni quadrato di carta, conditeli con la julienne di zenzero e scorza di limone, qualche goccia di vino bianco e un filo d'olio. Tritate il prezzemolo e cospargetelo sui pesci. Chiudete i cartocci e sistemateli sulla placca del forno.
4 Cuocete in forno già caldo a 220° per 6 minuti circa (8 se i pesci sono grandi). Aprite i cartocci, pepate e servite con il fior di sale a parte e qualche spicchio dei limoni rimasti con la scorza integra.



Serra San Quirico (Ancona). È qui che nasce la storia del Gruppo Togni ed è qui che il fondatore Luigi, all'inizio degli anni '50, affronta da pioniere la produzione di vini spumanti. Innovativa per i tempi la sua idea di specializzarsi in questo settore, allora legato prettamente alle festività.

Oggi che le bollicine sono protagoniste di tanti momenti di condivisione, il marchio Rocca dei Forti continua a essere un punto di riferimento per una scelta di qualità, autentica e unica per *stare bene, insieme*. Alla terza generazione di imprenditori, questa azienda familiare prosegue il suo percorso di eccellenza, che mira a un miglioramento continuo.

Il Gruppo Togni mantiene saldi i valori della terra d'origine: il saper fare marchigiano, la tenacia, la qualità cui dedicare tempo e passione. Il tutto con un'attenzione particolare al capitale umano e all'ambiente. È una vocazione che si ritrova nella definizione scelta per il marchio: "Produttori per natura". Donne e uomini impegnati in una crescita continua, per rispondere al gusto contemporaneo attraverso una ricerca enologica rigorosa e nel pieno rispetto della tradizione e del territorio. Conoscendo tutto questo, è ancora più piacevole brindare.

IL PROSECCO DOC

Il prosecco DOC Rocca dei Forti è espressione della passione e della visione di Gruppo Togni. Realizzato con metodo Charmat a temperatura controllata, questo spumante Brut presenta un perlage delicato, ricco e persistente. Il suo profumo intenso, fruttato e delicatamente aromatico è preludio a un gusto armonico, fresco e bilanciato che accompagna a tutto pasto.



19 54

ROCCA DEI FORTI

CANTINE TOGNI

PICNIC



AL LAGO

UN RINFRESCANTE SPECCHIO D'ACQUA FA DA SCENARIO A UNA GITA MEMORABILE. ALLIETATA DA UN MENU SFIZIOSO, AD ALTO TENORE DI ORTAGGI E AROMI, CON PICCOLI COLPI DI CUCINA

testo e cura di Cristiana Cassé, ricette di Claudia Compagni, foto dei piatti di Laura Spinelli, servizio di Nicoline Olsen/ House of Pictures/ Living Inside, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi







FOCACCETTE ALLO YOGURT FARCITE

pag. 63

Armi, bagagli, amici e famiglia, domenica si va al lago! Basta fare un rapido giro in internet per scovarne uno giusto vicino a noi. Magari di quelli piccini e romantici, magari anche l'estuario di un fiume con corredo di isolotti. Ora che la primavera sta diventando estate, dove c'è acqua è sempre più bello. Magari ci scappa un bagno, un giretto in barca, una pesca molto sportiva. A questo proposito... la prima cosa da portare con sé è del filo di nailon o dello spago: non solo per pescare, ma soprattutto per ancorare sulla riva un cestello (seconda cosa da portare) con le bevande: così se ne staranno al fresco nell'acqua. Nella borsa frigo e/o nel cestino in vimini (a buon senso) metteremo le cibarie, ben riposte in contenitori adeguati. Poi sono necessari teli a doppio uso (come tovaglia e per sedersi) e stoviglie in carta o bambù. Un coltello vero e proprio e delle forbici servono sempre. Fine. Il menu che trovate in queste pagine, ovviamene adatto al trasporto e facile da porzionare, è studiato per poter essere preparato il giorno prima (tranne una piccola, breve eccezione), così da avere una partenza rilassata, senza spignattamenti in orari antelucani. Una volta sistemati sulla riva, e dopo averla opportunamente "arredata", le prime a uscire dal cestino delle meraviglie sono le focaccette: con un morbido impasto allo yogurt e una farcia di erbette, cipolla, prezzemolo e menta, si rivelano insolite e golose assai.

segue >

MENU

Focaccette allo yogurt farcite
PREPARATELE IL GIORNO PRIMA E CONSERVATELE IN FRIGO AVVOLTE PRIMA IN CARTA DA FORNO E POI NELLA PELLICOLA.

Insalata di fregola e ortaggi alle erbe e zenzero
CUCINATELA IN GIORNO PRIMA E CONSERVATELA IN FRIGO IN UN CONTENITORE: AGGIUNGETE OLIVE ED ERBE AL MATTINO.

Torta salata al timo con formaggio di capra
FATELA LA SERA PRIMA E CONSERVATELA IN FRIGO COME LE FOCACCETTE.

Teglia ortolana con briciole croccanti
CUCINATE LE VERDURE IL GIORNO PRIMA E CONSERVATELE IN FRIGO. AL MATTINO ALLESTITELE CON LE BRICIOLE CROCCANTI E INFORNATELE.

Barrette al cioccolato e zucchine
PREPARATE LA TORTA E LE ZUCCHINE CARAMELLATE IL GIORNO PRIMA E CONSERVATELE IN FRIGO SEPARATAMENTE: LA TORTA PROTETTA CON PELLICOLA, LE ZUCCHINE IN UN CONTENITORE. ASSEMBLATE AL MOMENTO.







INSALATA DI FREGOLA
E ORTAGGI ALLE ERBE E ZENZERO
pag.63

A seguire, una sorta di taboulè (dove la fregola sostituisce il couscous) con cipollotti, peperoni, melanzane e olive, piacevolmente spigolata dal tocco dello zenzero. Anche qui tanti ortaggi ed erbe a volontà (dal finocchietto selvatico alla maggiorana), come in tutto il menu, per regalare freschezza al palato. Mentre qualcuno fa il bis, altri sono già partiti all'attacco della torta salata con fiori di zucca, zucchine e piselli mescolati con una morbida crema di formaggio di capra, uova e panna. Bella e irresistibile, sparisce in un attimo. Spariscono per un attimo anche i bambini, attratti da questo e da quello, mentre gli adulti si ricordano all'improvviso che sui laghi non è vietato brindare e si danno a un bianco profumato, il Gavi di Tassarolo. Così sono i picnic, fatti per andarsene in giro con il piattino in mano, mangiare quello che si vuole nell'ordine che si vuole, inebriarsi un poco (camminando lontano dalla riva). Secondo l'ordine che abbiamo scelto (non necessariamente da rispettare), ora fa il suo ingresso una teglia spettacolare. Una padellata di verdure molto miste, profumate dall'aglio spremuto e quindi gratinate con una "sbriciolata" di farina (anche di mandorle) impastata con burro e rosmarino tritato. Pur trattandosi di un piatto rustico, o forse proprio per questo, il contrasto di consistenze e sapori è veramente perfetto.

Chi vuole una fettina di torta?

Domanda pleonastica. Serve solo a richiamare al desco i fuggitivi, che ormai stanno pasturando i pesci del lago con gli avanzi. La torta, servita in tranci, è di quelle da segnare. In onore dell'orto, che questa in stagione letteralmente trionfa, nel morbido e cioccolatoso dessert ci sono le zucchine: dentro (frullate) e fuori (caramellate). Una cosa strana? No, un vero colpo di genio. Provare per credere. Il pomeriggio scorre lento, rilassato, godereccio. Intanto, sul pontile, nasce probabilmente un giovane amore...



TORTA SALATA AL TIMO
CON FORMAGGIO DI CAPRA

pag.63



TEGLIA ORTOLANA
CON BRICIOLE
CROCCANTI

pag.64









BARRETTE AL CIOCCOLATO
E ZUCCHINE

pag.64











FOCACCETTE ALLO YOGURT FARCITE

MEDIA
PER 8 PEZZI
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
220 CAL/PEZZO

300 g di farina 0 – 250 g di yogurt – 150 g di feta – 1 grosso mazzo di erbette – 1 piccola cipolla rossa – 1 mazzetto di prezzemolo – 5 foglie di menta – 1/2 cucchiaino di bicarbonato – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Versate la farina in una ciotola, aggiungete una presa di sale, il bicarbonato e lo yogurt e lavorate fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare per 1 ora.
2 Intanto, lavate le erbette, il prezzemolo e la menta. Private le erbette dei gambi e tagliatele a striscioline. Scottatele per 2 minuti in acqua bollente salata, scolatele, lasciatele intiepidire, strizzatele e tritatele grossolanamente. Sbucciate la cipolla, tagliatela a spicchietti e fateli stufare dolcemente in padella con 3 cucchiai di olio. Unite le erbette e il prezzemolo tritato grossolanamente con la menta, salate, pepate e proseguite la cottura per 5 minuti a fiamma viva. Sciacquate la feta sotto acqua corrente, asciugatela, sbriciolatela e incorporatela al composto di erbette.
3 Dividete la pasta in 8 porzioni uguali e stendetele in altrettanti dischi di 3 mm di spessore. Farciteli al centro con il composto di erbette e tirate i bordi della pasta verso il centro in modo da accavallarli leggermente: pizzicateli per sigillarli. Ungete una grossa padella antiaderente, scaldatela su fiamma bassa, posizionatevi 4 focaccette e cuocete coperto per 2 minuti. Giratele e cuocetele sull'altro lato per 2 minuti. Cuocete allo stesso modo le quattro focaccette rimaste.

INSALATA DI FREGOLA E ORTAGGI ALLE ERBE E ZENZERO

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
380 CAL/PORZIONE

450 g di fregola – 1 melanzana violetta – 1 peperone giallo – 1 peperone rosso – 6 cipollotti – 60 g di olive taggiasche denocciolate – 1 limone – 4 cm di zenzero – 1 manciata di finocchietto selvatico – 3 rametti di timo – 3 rametti di maggiorana – 12 g di zucchero – olio extravergine d'oliva – sale

1 Pulite melanzana e peperoni, lavateli e riduceteli a cubetti di circa 1 cm di lato. Conditeli con il succo del limone filtrato, 4 cucchiai di olio e salate. Saltate il mix in padella per 6-7 minuti mescolando spesso.
2 Pelate lo zenzero con un coltellino e grattugiatelo con una grattugia a fori medi. Pulite i cipollotti e riduceteli a fettine in diagonale. Scaldate 2 cucchiai di olio in una padella e poi unite lo zenzero, i cipollotti, lo zucchero e una presa di sale: cuocete a fiamma viva per 2-3 minuti. Versate il tutto nella padella con le verdure.
3 Lessate la fregola in acqua bollente salata come indicato in confezione, scolatela al dente e versatela in una ciotola. Incorporate le verdure preparate e lasciate raffreddare. Infine unite le olive e le erbe aromatiche lavate e tritate.

TORTA SALATA AL TIMO CON FORMAGGIO DI CAPRA

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 50 MINUTI
495 CAL/PORZIONE

per la pasta 300 g di farina 00 – 130 g di burro freddo – 1 uovo grande – 6 rametti di timo – sale – pepe
per la farcia 300 g di spinacini – 12 fiori di zucca – 3 zucchine medie – 150 g di piselli sgranati – 1 cipollotto – 150 g di formaggio di capra fresco – 2 uova grandi – 1,2 dl di panna – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Preparate la pasta. Impastate la farina con il burro a dadini, una presa di sale e il timo tritato per ottenere un composto sbriciolato. Unite l'uovo e una macinata di pepe e lavorate finché la pasta sarà omogenea. Avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare per 30 minuti.
2 Preparate la farcia. Pulite e lavate cipollotto, zucchine, fiori di zucca e spinacini. Tagliate il primo a fettine, grattugiate le seconde con una grattugia a fori grossi e spezzettate i fiori di zucca. Scaldate 3 cucchiai di olio in una padella, unite i piselli e 1 dl di acqua calda e cuocete per 5 minuti. Aggiungete cipollotto, zucchine e spinacini, salate e proseguite la cottura a fiamma viva per 3-4 minuti. Incorporate i fiori di zucca e lasciate raffreddare. Con una frusta, lavorate a crema il formaggio con le uova e la panna. Salate, pepate e unite le verdure preparate.
3 Stendete metà della pasta a uno spessore di 3 mm e trasferitela in uno stampo da crostata di 22 cm di diametro foderata con carta forno bagnata e strizzata; bucherellate il fondo. Stendete la pasta rimasta in una sfoglia rettangolare di 2 mm di spessore e ricavatene tante strisce di 3 cm di larghezza. Versate la farcia nel guscio di pasta, disponetevi sopra le strisce a incrocio o a griglia, eliminate le eccedenze e cuocete nella parte bassa del forno caldo a 180° per circa 40 minuti.

TEGLIA ORTOLANA CON BRICIOLE CROCCANTI

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
230 CAL/PORZIONE

450 g di fagiolini – 6 zucchine piccole e sode – 4 carote – 300 g di pomodorini ciliegia – 1 melanzana tonda – 3 cipollotti – 75 g di farina 00 – 45 g di farina di mandorle – 2 rametti di rosmarino – 2 spicchi d'aglio – 40 g di burro – olio extravergine d'oliva – sale

1 Spuntate i fagiolini, lavateli e cuoceteli in acqua bollente salata per 5 minuti; scolateli e teneteli da parte. Pulite gli ortaggi rimasti, lavateli e tagliate le zucchine in 6 lunghi bastoncini, le carote a metà nel senso della lunghezza e quindi a fette in diagonale, i pomodorini a metà, la melanzana a tocchetti e i cipollotti a rondelle.
2 Scaldate un po' d'olio in un'ampia padella e cuocetevi le carote con una presa di sale per 3-4 minuti a fiamma viva. Unite la melanzana e gli spicchi d'aglio sbucciati e spremuti con l'apposito attrezzo, mescolate e cuocete coperto a fiamma moderata per altri 5 minuti. Aggiungete fagiolini, cipollotti e pomodorini, regolate di sale e proseguite la cottura per 2 minuti a fiamma viva. Trasferite il tutto in una pirofila.
3 Tritate gli aghi del rosmarino e impastateli con il burro a dadini, le due farine e una presa di sale fino a ottenere un composto sbriciolato. Distribuitelo sulle verdure e infornate a 180° per 30 minuti.

BARRETTE AL CIOCCOLATO E ZUCCHINE

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 45 MINUTI
375 CAL/PORZIONE

250 g di zucchine + 2 per il decoro – 230 g di zucchero – 60 g di farina – 130 g di cioccolato fondente – 100 g di gocce di cioccolato fondente – 50 g di cacao amaro in polvere – 3 uova – 60 ml di panna fresca – 40 g di burro – 1/2 cucchiaino di lievito per dolci – 1 baccello di vaniglia – sale

1 Sciogliete il burro su fiamma bassissima e lasciatelo intiepidire. Tagliate il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza e prelevate i semini con la punta del coltello. Lavate le zucchine, asciugatele, spuntatele e riducetele a tocchetti. Frullatele nel mixer con il burro, i semini di vaniglia e le uova fino a ottenere un composto liscio e cremoso. Trasferite il composto preparato in un'ampia ciotola, unite 130 g di zucchero, la farina setacciata con il lievito e il cacao, le gocce di cioccolato e un pizzico di sale e mescolate con una spatola. Versate l'impasto in uno stampo quadrato di 22 cm di lato rivestito con carta da forno, livellate la superficie e infornate il dolce a 180° per 30 minuti; lasciate raffreddare.
2 Intanto, lavate e asciugate le zucchine per il decoro, spuntatele e tagliatele a nastro con una mandolina. Versate lo zucchero rimasto in una casseruola con 1 dl acqua e portate a ebollizione leggera. Unite le zucchine preparate e cuocetele su fiamma bassa per 10 minuti o finché saranno quasi trasparenti. Lasciatele raffreddare nello sciroppo e poi fatele sgocciolare su una gratella.
3 Tritate finemente il cioccolato, trasferitelo in una bastardella con la panna e fatelo sciogliere a bagnomaria mescolando di tanto in tanto; lasciate intiepidire. Sformate il dolce, versatevi sopra il composto al cioccolato in modo da ricoprirlo uniformemente e mettetelo in frigo per 1 ora. Tagliatelo a barrette e decorate ognuna con le zucchine preparate.

BERE GIUSTO

L'APPARENTE LINEARITÀ VEGETARIANA DEL MENU NON DEVE INGANNARE; ALL'INTERNO DI OGNI PIATTO CI SONO EQUILIBRI SOSPESI CHE POSSONO MODIFICARSI ANCHE TRA UN BOCCONE E L'ALTRO: PER ESEMPIO, BASTA UNA LIEVE DIFFERENZA DI TEMPERATURA E MUTA L'ESITO DELL'ESPERIENZA. PRIMA DI DESCRIVERE LE POSSIBILITÀ DEL VINO, PROPONIAMO UN DIVERSO PUNTO DI OSSERVAZIONE DI QUESTE RELAZIONI ORIGINALI, COSÌ DA GRATIFICARNE LA DIFFUSA PERCEZIONE LINFATICA E LA VARIABILITÀ AROMATICA. POTREMMO BERE ALCUNI TÈ, VERDI E BIANCHI, E TISANE ALLE SPEZIE, DA SERVIRE FREDDI E MAGARI DA COMPLETARE IN MODO"ESTIVO" CON ERBE FRESCHE E FRUTTA ACIDULA. L'OBIETTIVO È SEGUIRE LE MOVENZE DI OGNI RICETTA, NELLA QUALE INSISTONO LA MORBIDEZZA INIZIALE E L'AMARICANTE FINALE, COLLEGATI DAL PASSAGGIO DI UNA LIEVE ASPREZZA E DELLA SALINITÀ PROPRIA DELLA TERRA. DA QUESTA CONSIDERAZIONE PARTE LA RICERCA DEI DUE VINI DA PORTARE CON NOI AL LAGO. SI COMINCIA CON UN GAVI DI TASSAROLO DELLA CASCINA DEGLI ULIVI, BIANCO A BASE DI CORTESE, CHE PRIMA SI DESTREGGIA CON SUCCESSO SUL RIPIENO DELLE FOCACCETTE E POI ADERISCE ALLO SPETTACOLO DI PROFUMI E GUSTI DELL'INSALATA DI FREGOLA. APPENA PIÙ SERIO È L'APPROCCIO DEL VINO SUCCESSIVO, IL ROSSO BARAN DELL'AZIENDA MARCHIGIANA COSTA DI GIANO: UN UVAGGIO DI SANGIOVESE E MONTEPULCIANO MISURATO NELL'AMMINISTRARE LA COMPLESSITÀ DELLA TORTA SALATA E DELLA TEGLIA ORTOLANA. UN'ALTRA VIRTÙ È IL SENTIRE VICINO L'AROMA DEL FORMAGGIO DI CAPRA E LASCIARCI IL PIACERE DELLE BRICIOLE SCORTANDO L'AZIONE DEL BURRO. UN CAFFÈ DI ARABICA ETIOPE OTTENUTO DA UNA DELICATA ESTRAZIONE A FREDDO ACCOMPAGNA LE BARRETTE.

Cruda, irresistibile, ora anche piccante.









FRESCHE IDEE è un marchio di PARMAFOOD GROUP
parmafood.shop





di Silvia Bombelli

APICOLTORI EROICI

miele in quota

L'apicoltura di montagna è faticosa e a rischio di abbandono, ma ogni arnia che arriva in quota porta 15mila bottinatrici che garantiscono la moltiplicazione di preziose erbe alpine. Come quelle che Ricola usa per le sue caramelle. Per proteggerle l'azienda finanzia il Presidio dei mieli di alta montagna e ha già riportato sulle Alpi 50 apicoltori (ricola.com).



PATATE INTELLIGENTI

terra viva

Il tubero più amato diventa paladino dell'agricoltura ecologica, con il ritorno a una coltivazione più dolce sostenuta dalle associazioni di produttori italiane, che hanno selezionato 8 nuove golose varietà a buccia rossa e gialla. Resistenti allo stress idrico, agli sbalzi di temperatura e ad alcune malattie, consentono di usare meno acqua e sostanze chimiche in campo per una terra più sana (unapa.it).







Pesci sensibili

E RETI INVISIBILI

La cura di mari e oceani è in crescita, così come l'attenzione che aziende e istituzioni dedicano al tema. Lo dimostra il fiorire di studi di biologia marina, per esempio, i tre nuovi progetti di Msc, società no profit che promuove la pesca sostenibile, anche per contingentare la cattura dei piccoli pelagici (alici, sgombri, aringhe e sardine) e dunque l'equilibrio della biodiversità marina (msc.org). Bisogna pescare meno e meglio, senza scordare le reti, perché ci restano intrappolati pesci e altre specie marine creando vere e proprie barriere subacquee che disincentivano anche la riproduzione dei pesci. Ogni anno nel mondo muoiono 100mila mammiferi e 1 milione di uccelli marini proprio a causa delle reti fantasma. L'associazione per la tutela delle acque Marevivo, per esempio, ha appena rimosso una rete di 200 metri a Civitavecchia a 30 metri di profondità, che schiacciava i coralli e intrappolava paguri, polpi, astici e uova di calamaro (marevivo.it).

INCLUSIONI GOLOSE

SBRISOLAUT

Vanno a ruba nei negozi e nei supermercati locali: sono i dolci di SbrisolAut, un'attività nata due anni fa a Mantova nel laboratorio di pasticceria gestito dagli ex detenuti per un progetto doppiamente inclusivo. Offre un lavoro qualificato ai ragazzi autistici che sono molto apprezzati perché l'attenzione ai dettagli e la precisione che li contraddistingue sono ineguagliabili. Ora sono 8 ma aumentaranno, tanto sono richieste le loro sbrisolone, con ingredienti a filiera etica e involucri sostenibili (sbrisolaut.it).



SUPERMERCATI INCLUSIVI

SPESA GREEN

Anche la grande distribuzione mette in atto pratiche sostenibili e solidali. In primis Lidl che ha introdotto i pesciolini nelle risaie ferraresi per tenere puliti i campi allagati e tanta facelia (pianta di cui van ghiotti gli impollinatori) tra il frumento, per pastasciutte molto green. Promuove anche tante raccolte fondi e organizza corsi professionali per il reinserimento lavorativo di donne in difficoltà (lidl.it).



studi gloriosi molto appetitosi

Nato a Bologna nel 1971 e cresciuto a fianco della nonna cuoca, Luca Cesari ha sviluppato fin da piccolo il gusto per le cose buone. Tiene conferenze per far conoscere tutti i retroscena della cucina italiana dall'antichità a oggi, ha ricevuto diversi premi come studioso e divulgatore ed è stato nominato ambasciatore della Confraternita del Gnocco d'Oro. Collabora con numerose testate (Radio Rai, Il Sole 24 Ore, Gambero Rosso), ha scritto** Storia della Pizza **e il famoso** Storia della pasta in dieci piatti **(premio Bancarella della Cucina, tradotto in sette lingue) in cui riporta golose preparazioni d'antan, come quella dei tortellini cinquecenteschi. O quella ufficiale dell'amatriciana certificata nel 2015, sebbene ne esistano almeno altre 25 versioni. Tutto sulla cucina filologica sul suo enciclopedico sito www.ricettestoriche.it

Food detective goloso

TRA SCAVI ARCHEOLOGICI E SCRITTI ANTICHI, LO STUDIOSO E BUONGUSTAIO BOLOGNESE LUCA CESARI RICOSTRUISCE LA GENESI DEI PIATTI ITALIANI, PER SCOPRIRE COME E QUANDO TECNICHE DI COTTURA E DI CONSERVAZIONE O INGREDIENTI D'IMPORTAZIONE HANNO CAMBIATO L'ARTE DELLA TAVOLA

testo di Silvia Bombelli, foto di Felice Scoccimarro, styling Alkèmia

Tessuti Hue Table Stories. Indirizzi a pagina 130





Studiare è la sua passione tanto che Luca Cesari, dopo la laurea al Dams in storia dell'arte, anni di lavoro come archeologo, consulente museale, scrittore, podcaster e divulgatore di storia dell'alimentazione (e insegnante di scherma storica, altro suo grande amore), ora sta facendo un dottorato all'Università di Sassari su cibo e territorio. In pratica è un epistemologo del cibo, cerca le fonti e le confronta, scavando tra i segreti delle cucine di tutti i tempi.

All'impegnativa parte teorica, che passa anche dallo studio di pergamene e reperti, seguono rigorose verifiche ai fornelli per provare ricette, cotture e abbinamenti desueti, per scoprire che in fondo sul territorio italico si è sempre mangiato molto bene. Per esempio, Orazio decantava le sue lagane con porri e ceci: se fossero semplici pagnottelle servite con legumi o i precursori dei ciceri e tria, non era chiaro. Ma ecco che il mestiere dello storico viene in aiuto e incrociando vari testi antichi il "food detective" Cesari inquadra meglio la questione. Grazie ad Aulo Cornelio Celso (I secolo d.C.), che nel suo *De Medicina* cita le lagane tra i cibi delicati, morbidi e gelatinosi adatti anche a chi si è fratturato la mandibola. Quindi, verosimilmente erano impasti d'acqua e farina lessati: a tutti gli effetti le antenate delle lasagne. Trovato il capostipite di un cibo, poi, Cesari studia la sua evoluzione nel tempo, che cambia secondo le intuizioni del momento e la disponibilità di materia prima. Basti pensare ai dolci: finché non c'è stato zucchero o costava troppo si usavano il miele o la melassa e i lievitati non esistevano finché i francesi non hanno sperimentato gli scarti della lavorazione della birra. Prima i dolci erano piuttosto compatti, come la torta di riso presentata in queste pagine. E le preparazioni erano molto lunghe e piuttosto elaborate, come le costolette di agnellone realizzate seguendo una ricetta del 1790. Identikit dei piatti a parte, conclude Cesari: "Quello che non sapremo mai è che sapore avevano realmente gli ingredienti, come carne, uova e vino, un tempo". Possiamo solo immaginarlo con buoni (e gustosi) margini di precisione.

COSTOLETTE EN SURPRISE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI

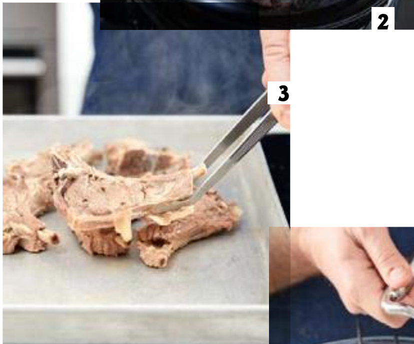
4 costolette di agnellone (oppure 2 costolette di vitello) con l'osso e spesse – 50 g di prosciutto crudo tagliato in una fetta spesse 2-3 mm – 5 dl di brodo di manzo – 1 cipolla – 2 chiodi di garofano – 1 mazzetto di erbe (prezzemolo, timo, salvia e rosmarino) – 1 pizzico di amido di riso (facoltativo) – 3 uova – 2 tazze di mollica grattugiata – 250 g di burro – sale

1 Versate il brodo in una pentola piuttosto ampia. Aggiungete il prosciutto ridotto a listerelle, la cipolla tagliata grossolanamente, il mazzetto aromatico legato con lo spago da cucina e i chiodi di garofano.
2 Unite le costolette e cuocete a fuoco moderato per circa 20 minuti a tegame coperto, rigirando un paio di volte la carne.
3 Una volta cotte, prelevate le costolette con una pinza e tenetele da parte.
4 Passate il fondo di cottura in un colino a maglie fini per filtrarlo.
5 Rimettetelo sul fuoco per farlo ridurre trasformandolo in un condimento denso. Potete eventualmente aggiungere un cucchiaino di amido di riso durante la cottura per facilitare l'operazione.
6 Trasferite le costolette in una teglia e cospargetele con la glassa tiepida, poi riponetele nel frigorifero almeno mezz'ora per farla addensare.
7 Passatele nell'uovo sbattuto e nella mollica grattugiata, facendola aderire perfettamente alla superficie su entrambi i lati.
8 Fate sciogliere in un tegame il burro.
9 Friggete le costolette. Sgocciolatele su carta da cucina, salatele e servitele caldissime decorando il piatto, se vi piace, con qualche ciuffo di prezzemolo fritto o fettine di limone.




1


2


3


4


5


6


7


8


9

Un tempo queste costolette non erano considerate un secondo, ma una portata di cortesia "en surprise", alla francese (nelle ricette settecentesche la panatura nascondeva il goloso contenuto, cioè la sorpresa). La preparazione era molto più complessa rispetto a oggi. Ma cuocere la carne nel brodo dava un sapore e una morbidezza speciali, quando frollature e frigoriferi ancora non esistevano.

Chiamata anche torta degli Addobbi, come il nome della festa durante la quale veniva offerta a Bologna, il Corpus Domini, è il dolce della zona più famoso. Il riso qui non venive coltivato, ma veniva portato dalle donne che andavano a lavorare nelle risaie al Nord. Nel tempo la ricetta è cambiata: c'è chi aggiunge l'alchermes, chi aromi o liquori alla mandorla, chi gli amaretti. Ma a Cesari piace questa versione dell'Artusi in purezza (1911) che prevede l'uso delle mandorle vere.



TORTA DI RISO

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 1 ORA

1 litro di latte intero – 200 g di riso Roma – 150 g di zucchero – 100 g di mandorle sbucciate – 4 mandorle amare – 30 g di cedro candito – 3 uova intere + 5 tuorli – 1 limone non trattato – zucchero a velo – burro – pangrattato – sale

1 Disponete un tagliere asciutto e pulito sul piano di lavoro con gli ingredienti già pesati.
2 Riunite nel mortaio le mandorle dolci e amare e pestatele finemente insieme allo zucchero, oppure tritatele nel bicchiere del mixer.
3 Tagliate il cedro candito a dadi molto piccoli con un coltello molto affilato.
4 Mettete il latte e il riso in un pentolino con un pizzico di sale e cuocete fino a che non diventa una specie di polentina piuttosto solida.
5 Spegnete il fuoco, fate raffreddare e aggiungete le uova intere e i tuorli. Unite anche le mandorle tritate precedentemente con lo zucchero, il cedro candito e la scorza del limone grattugiata.
6 Mescolate accuratamente con un cucchiaio di legno per amalgamare bene gli ingredienti.
7 Imburrate una teglia rettangolare e cospargetela con un po' di pangrattato.
8 Versate il composto a uno spessore di di 5-6 cm.
9 Infornate a 180°, cuocete per 40 minuti. Fate raffreddare la torta e servitela tagliata a losanghe e cosparsa di zucchero a velo poco prima di servire.

Il frigorifero



RELATIVAMENTE RECENTE COME INVENZIONE, HA CAMBIATO, E PER SEMPRE, IL RUOLO DEL CIBO, ABBATTENDO IL VINCOLO DELLA STAGIONALITÀ. OGGI LE NUOVE TECNOLOGIE CONSENTONO DI CONSERVARE GLI ALIMENTI PIÙ A LUNGO E RISPARMIARE ENERGIA

a cura di Monica Pilotto, testo di Francesca Tagliabue

Nuovo French Door 48" di Signature Kitchen Suite, da incasso e pannellabile. Indirizzi a pagina 130





FREDDO A COLORI

IL FRIGORIFERO TAILOR MADE PERSONALIZZA OGNI CUCINA

VOLETE CAMBIARE ATMOSFERA NELLA VOSTRA CUCINA? IL FRIGORIFERO **MOODUP** DI **LG** È CIÒ CHE FA PER VOI! **LE PORTE A LED** PERMETTONO DI MESCOLARE I COLORI, OFFRENDO OLTRE 190.000 COMBINAZIONI POSSIBILI E TUTTO CIÒ GRAZIE ALL'**APP LG THINQ™**. PER UN LOOK PIÙ TRADIZIONALE È SUFFICIENTE SPEGNERE I PANNELLI E GODERSI I **COLORI LUX GRAY E LUX WHITE**.
E SI PUÒ CUCINARE ANCHE A RITMO DI RUMBA CON L'**ALTOPARLANTE BLUETOOTH** DA COLLEGARE ALLO SMARTPHONE. UNA DELLE DUE PORTE SUPERIORI HA IL PANNELLO IN VETRO INSTAVIEW™ CON ILLUMINAZIONE PERSONALIZZABILE; SONO **4 I RIPIANI NELLA ZONA FRIGO** IN VETRO TEMPERATO CHE POSSONO ESSERE CHIUSI DA RIPIANI RETRATTILI E RIBALTABILI (IN ALTO A SINISTRA) PIÙ 2 CASSETTI, MENTRE NEL **FREEZER** TROVANO POSTO **6 CASSETTI/RIPIANI** (A SINISTRA IN BASSO).

caratteristiche tecniche

LG MoodUP™
Frigorifero multidoor
InstaView

Dimensioni (LxPxA)
cm 91,4x68,7x186,5
Classe Energetica E
Capacità litri
Netta frigorifero 384
Netta freezer 233
Netta totale 617
Caratteristiche generali
- Sistema di raffreddamento Total No Frost
- Multi Air Flow
- Wi-Fi
- Sistema di regolazione dell'umidità Fresh Balancer™
- Temperatura costante con Linear Cooling
- Compressore Linear Inverter
- Smart Diagnosis™
- Sensori digitali della temperatura
- Congelamento rapido
- Allarme porte aperte





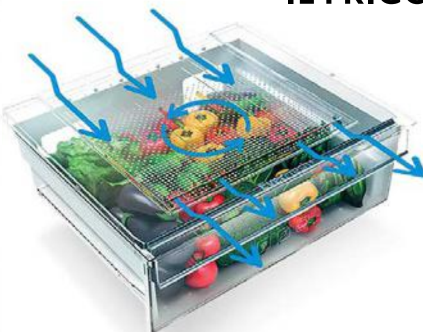
GAZPACHO DELICATO DI POMODORI GIALLI

Spezzettate 6 fette di pane in cassetta, bagnatele con 4 cucchiai di aceto di riso e strizzate per eliminare l'eventuale eccesso. Mettetele nel bicchiere del mixer con 600 g di pomodorini gialli tagliati a metà, 1 peperone giallo a pezzetti, la parte bianca di 2 cipollotti affettata e un pizzico di sale. Lavorate fino a quando il gazpacho si presenta liscio e omogeneo. Trasferitelo in frigo fino al momento di servirlo poi versatelo in 4 barattoli e completate con 1 cipolla rossa, tagliata a fettine sottili, e qualche foglia di basilico fresco. Servite a parte 150 g di formaggio primosale tagliato a dadini, oppure sostituitelo con la stessa quantità di tofu. Per 4 persone.

Prima che venissero introdotti i sistemi di refrigerazione meccanica, il cibo si raffreddava utilizzando ghiaccio e neve, trovati localmente o portati dalle montagne. L'unico mezzo di refrigerazione per gran parte della storia umana sono state buche scavate nel terreno, rivestite di legno o paglia e riempite di neve e ghiaccio, perché funzionassero da "cantine" per conservare i cibi freschi. Già nel 1000 a.C., gli abitanti della Cina tagliavano il ghiaccio delle montagne, isolandolo con il legno per conservarlo per mesi, mentre nell'antica Grecia e a Roma la neve veniva importata dalle cime e venduta in negozi specializzati. Secoli dopo, nel 1700, gli inglesi inventarono locali scavati nelle colline che venivano riempiti durante l'inverno con ghiaccio ricavato da fiumi e laghi congelati.

La ghiacciaia è stata per lungo tempo la forma di refrigerazione più popolare: era un mobile in legno con due ripiani, ben chiuso; nel ripiano superiore veniva posizionato un grande blocco di ghiaccio e il freddo teneva







RIVOLUZIONE DEGLI SPAZI

MASSIMA CAPACITÀ PER UN MODELLO DA INCASSO

CON IL NUOVO FRIGORIFERO **MONTEBIANCO 75**, **BEKO** HA CREATO LA SOLUZIONE PERFETTA PER CHI CERCA LA MASSIMA FLESSIBILITÀ E LA MIGLIORE GESTIONE DELLO SPAZIO INTERNO, QUALITÀ CHE VANNO A SOMMARSI ALLA CONSERVAZIONE DEI CIBI FINO A 3 VOLTE PIÙ A LUNGO. GRAZIE AL SISTEMA **HARVESTFRESH** L'ALTERNANZA DI COLORI NEL CASSETTO CRISPER (4 ORE LUCE BLU, 2 ORE VERDE, 6 ORE ROSSA, 12 ORE BUIO) CONSERVA PIÙ A LUNGO LE VITAMINE A E C E I PRINCIPI NUTRITIVI DI FRUTTA E VERDURA . MENTRE CON IL SISTEMA **EVERFRESH+** SI RAGGIUNGE UN PERFETTO CONTROLLO DELL'UMIDITÀ PER AVERE ALIMENTI FRESCHI E CROCCANTI 3 VOLTE PIÙ A LUNGO (FOTO IN ALTO). COME CON **AEROFLOW** (FOTO IN BASSO) CHE MANTIENE LA GIUSTA UMIDITÀ NEL FRIGO E SECCO GLACIALE NEL FREEZER.

caratteristiche tecniche

Beko Frigorifero da incasso Montebianco

Dimensioni (LxPxA)
cm 69x55x194
Classe energetica E
Capacità litri
Netta frigorifero 280
Netta freezer 90
Lorda totale 405
Caratteristiche generali
- Sistema di raffreddamento Total No Frost
- Tipologia Combinato
- Sistema Harvest Fresh™
- Sistema Aeroflow™
- Sistema Everfresh+
- App Homewhiz®
- Sistema di Controllo Elettronico
- Avviso porta aperta
- Holiday Mode
- Compressore Inventer
- Freezer a congelamento rapido

INSALATA DI RISO CON CREMA DI PEPERONI

Spennellate con olio 1 peperone giallo e 1 rosso e abbrustoliteli sotto il grill finché la pelle comincerà ad annerirsi, quindi fateli raffreddare. Poi spellateli, privateli dei semi e dei filamenti, tagliateli a falde e frullateli con 5 cucchiai d'olio, 1/2 dl d'acqua, 10 foglie di basilico, un pizzico di paprika, il succo di 1/2 limone e sale. Eliminate le estremità di 2 cetrioli e divideteli a metà, eliminate i semi e riducete la polpa a dadini. Scolate 1 confezione di filetti di sgombro al naturale e tagliateli a tocchetti. Lessate 200 g di riso parboiled, scolatelo e quando sarà freddo conditelo con gli ingredienti preparati. Fate raffreddare in frigorifero per 10-15 minuti e servite. Per 4 persone.



freschi i cibi. Fino alla fine del XX secolo, nelle case si esponeva alla finestra un foglio che indicava i chili di ghiaccio necessari, e grandi blocchi venivano consegnati più volte alla settimana.

Il primo a concepire un progetto per una macchina di refrigerazione (mai realizzato) fu un inventore americano, Oliver Evans, nel 1805, mentre l'ingegnere tedesco Carl von Linden brevettò nel 1876 il processo di liquefazione del gas, che è diventato parte dell'odierna tecnologia di refrigerazione di base. Gli inverni caldi del 1889 e del 1890 negli Stati Uniti portarono a una forte carenza di ghiaccio naturale, il che stimolò l'impiego della refrigerazione meccanica per il congelamento e la conservazione di pesce, carne, latticini, birra. Tecniche di refrigerazione furono applicate anche a piroscafi e vagoni ferroviari e utilizzate nei "refrigeratori" dei negozi di alimentari e nell'industria. Nel 1918, Kelvinator introdusse il primo frigorifero con controllo automatico. *segue >*



TARTARE DI INSALATA GRECA E TONNO

Mettete 400 g di tonno fresco a fette, coperto con pellicola, in freezer per almeno 96 ore. Tagliate a cubetti 1 peperone verde, 1 cipolla rossa e 4 pomodori maturi senza semi lasciati a sgocciolare in un colino. Togliete il tonno dal freezer, fatelo ammorbidire e tagliatelo a dadini piccolissimi, poi fateli scongelare su carta da cucina e irrorateli con il succo di 1 limone. Tritate grossolanamente 100 g di olive nere denocciolate, spuntate 1 cetriolo, sbucciatelo con il pelapatate, eliminate i semi e tagliatelo a dadini. Riunite tutto in una ciotola, unite 200 g di feta a cubetti e condite con origano, 2 cucchiai di aceto, 4-5 di olio, sale e pepe. Con un tagliapasta tondo preparate 4 tartare e servite. Per 4 persone.





AD ALTE PERFORMANCE

DA INCASSO E PANNELLABILE, CON GRANDI SPAZI VERSATILI

ALTI STANDARD TECNOLOGICI GARANTISCONO LE MIGLIORI PERFORMANCE DI CONSERVAZIONE E LA MASSIMA PRECISIONE DELLE TEMPERATURE PER **FRENCH DOOR 48"** DI **SIGNATURE KITCHEN SUITE**. L'INTERNO DEL FRIGO È IN **ACCIAIO INOX** CHE CONSENTE UNA TEMPERATURA COSTANTE; NELLA PARTE SUPERIORE SI TROVANO 5 RIPIANI A **MENSOLE REGOLABILI** IN ALTEZZA (FOTO A SINISTRA IN ALTO) E DUE CASSETTI CRISPER; SULLE PORTE, I SEI BALCONCINI SONO RIMOVIBILI E IL **DISPENSER D'ACQUA FREDDA** INTEGRATO NON TOGLIE SPAZIO ALLA CAPACITÀ DEL FRIGO. I **TRE CASSETTI FREEZER** GARANTISCONO UN CONTROLLO PRECISO DELLA TEMPERATURA E UNO DI QUESTI È DOTATO DI **AUTO ICE-MAKER** CHE GENERA CUBETTI DI GHIACCIO IN DUE FORMATI; IL QUARTO **CASSETTO CONVERTIBILE** FUNGE DA CANTINETTA (FOTO IN BASSO A SINISTRA) GRAZIE ALLA POSSIBILITÀ DI SCEGLIERE TRA 5 MODALITÀ E TEMPERATURE DIFFERENTI.

caratteristiche tecniche

Signature Kitchen Suite French Door 48"

Dimensioni (LxPxA)
cm 120x60x210
Capacità Litri
Netta frigorifero 520
Netta freezer 215
Netta totale 735
Caratteristiche generali
- Qualifica Energy Star®
- Classificazione congelatore ****
- 2 compressori Linear Inverter
- Sistema Smart Diagnosis
- Schermo tattile Lcd
- Doppio fabbricatore di ghiaccio con Craft Ice™
- Illuminazione interna a Led nascosta
- Sensori di temperatura su 4 porte
- Wi-Fi ready con app ThinQ
- Sistema di raffreddamento a flusso d'aria multiplo



Si trattava di un armadietto in legno con compressore raffreddato ad acqua, due vassoi per i cubetti di ghiaccio e una capienza di circa 250 litri. Solo quattro anni dopo la General Motors produsse in serie la prima unità con compressore che produceva il freddo localmente e autonomamente — la Frigidaire, che diede poi il nome inglese all'elettrodomestico — e "mobili frigoriferi" in acciaio e porcellana iniziarono ad apparire a metà degli anni Venti, anche se la produzione di massa dei moderni frigoriferi

CIAMBELLA ALLO YOGURT E MIRTILLI

Lavate e asciugate 6 cestini di mirtilli, mettetene 2/3 in un pentolino con 5 cucchiai di zucchero e il succo di 1/2 limone e cuocete per 20 minuti. Lavorate 600 g di gelato allo yogurt con un cucchiaio e disponetene uno strato alto circa 2 dita in uno stampo a ciambella da 1 litro. Distribuite nell'anello di gelato la composta di mirtilli fredda e coprite con il gelato rimasto livellandolo bene. Mettete in freezer per 2 ore. Sformate la ciambella su un piatto da portata 15 minuti prima di servire e riempite lo spazio centrale con i mirtilli rimasti. Irrorate il tutto con 3 cucchiai di miele di acacia fatto colare a filo, guarnite con foglioline di menta e servite con cialde a sigaretta. Per 6 persone.





DESIGN, TECNOLOGIA

E FUNZIONI ALL'AVANGUARDIA NELLA FACILITÀ D'USO

LA NOVITÀ PRESENTATA DA **CANDY** È IL FRIGORIFERO DELLA NUOVA **GAMMA FRESCO** CON REFERENZE DI VARIE DIMENSIONI, CAPACI DI SODDISFARE QUALSIASI ESIGENZA IN OGNI CUCINA; TRA I RIPIANI SI PUÒ POSIZIONARE ANCHE UN SUPPORTO DEDICATO ALLE BOTTIGLIE (FOTO IN ALTO A DESTRA). INOLTRE, LA LINEA FRESCO INTEGRA **TANTE FUNZIONI** DEDICATE ALLA CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI. TRA QUESTE TROVIAMO: **CIRCLE FRESH** CHE ASSICURA UNA CIRCOLAZIONE REGOLARE E UNIFORME DELL'ARIA IN OGNI PUNTO DEL FRIGORIFERO; **ADAPTIVE HUMIDITY AREA** È UN CASSETTO SPECIALE (FOTO IN BASSO A DESTRA) CHE GARANTISCE LA GIUSTA UMIDITÀ PER PROLUNGARE LA FRESCHEZZA DI FRUTTA E VERDURA. INFINE, COLLEGANDOSI ALL'**APP HON** SI PUÒ REGOLARE LA TEMPERATURA SECONDO LE ESIGENZE ED ESSERE AVVISATI SE IL FRIGO SI SPEGNE IN MODO ANOMALO.





caratteristiche tecniche

Candy Fresco 500

Dimensioni (LxPxA)
cm 59,5x66,70x185 oppure
cm 59,5x66,70x204
Classe Energetica da E a C
Capacità litri
Netta frigorifero 235 e 289
Netta freezer 120
Netta totale 355 e 409
Caratteristiche generali
- Circle Fresh, circolazione aria regolare e uniforme
- Adaptive Humidity Area, giusto livello di umidità per frutta e verdura
- Panorama Light con cornice a Led posizionata sul retro del frigo per un'ottima visualità
- Candy Smart Pack con app hOn imposta le temperature negli scomparti del frigo e del congelatore; propone una serie di funzionalità dedicate alla conservazione degli alimenti

iniziò solo dopo la Seconda Guerra Mondiale. Dal 1930, i primi gas refrigeranti tossici furono sostituiti con il Freon 12 e ora le macchine più avanzate usano refrigeranti alternativi non dannosi per l'atmosfera. La tecnologia della refrigerazione crebbe negli anni Cinquanta e Sessanta con innovazioni come lo sbrinamento e la produzione di ghiaccio automatici. L'attenzione verso l'ambiente divenne una priorità negli anni Ottanta: si realizzarono modelli più efficienti dal punto di vista energetico e si cominciò a vedere il frigorifero come una serie di tecnologie collegate che, insieme, creavano approcci completamente nuovi alla gastronomia. Oggi più che mai, la tecnologia applicata al frigorifero è molto avanzata: i modelli, da incasso o a libera installazione, in diverse misure, con due o quattro porte (french door) hanno il compressore inverter, consumano meno e ottimizzano la temperatura. Molti includono un dispenser con filtro per avere acqua potabile igienicamente pulita e ghiaccio. *segue >*

MORELLINI DOPPIO GUSTO SULLO STECCO

Fate ammorbidire 250 g di frozen yogurt al mango e maracuia (o altro frutto tropicale), quindi distribuitelo negli stampini; infilate nella base uno stecco di legno e trasferite i gelati nel freezer per 4 ore. Trascorso questo tempo toglieteli dagli stampini e riponeteli di nuovo nel freezer avvolti uno per uno in carta da forno. Riducete 300 g di cioccolato fondente a scagliette, mettetene 2/3 in un pentolino e fatele fondere a bagnomaria su fiamma minima, poi incorporate quelle rimaste. Versate 150 g di granella di nocciole in un piatto, immergete i gelati nella crema di cioccolato fredda poi passateli nella granella di nocciole. Teneteli nel freezer fino al momento di servire. Per 6 persone.





ANIMA GREEN SOSTENIBILE

EFFICIENZA ENERGETICA CON INTERNO IN PLASTICA RICICLATA

IL FRIGOCONGELATORE **GREENZONE+** DI **ELECTROLUX** FA PARTE DEGLI ELETTRODOMESTICI DELLA **LINEA ECOLINE**, UNA SELEZIONE DEI PRODOTTI PIÙ EFFICIENTI DAL PUNTO DI VISTA ENERGETICO. È DOTATO DI **CASSETTO EXTRA CHILL** (FOTO IN ALTO A DESTRA) CHE MANTIENE UNA TEMPERATURA PIÙ BASSA RISPETTO AL RESTO DEL FRIGO E PROTEGGE QUALITÀ, GUSTO E FRESCHEZZA DI SALUMI E FORMAGGIO. MENTRE IL **CASSETTO GREENZONE+** (FOTO IN BASSO A DESTRA) ASSICURA LA GIUSTA UMIDITÀ PER CONSERVARE FINO AL 95% LE VITAMINE DI FRUTTA E VERDURA ANCHE DOPO 11 GIORNI. LA **TECNOLOGIA MULTIFLOW** GARANTISCE TEMPERATURE SEMPRE STABILI, EVITANDO SBALZI CHE POTREBBERO ROVINARE LA QUALITÀ DEI CIBI CONTENUTI. INFINE QUESTO È L'UNICO FRIGORIFERO CON VANI INTERNI **REALIZZATI CON IL 70% DI PLASTICA RICICLATA**.





caratteristiche tecniche

Electrolux Serie 700 Green Zone+ da incasso

Dimensioni (LxPxA) cm 54,6x54,9x177,2
Classe Energetica D
Capacità 249 litri
Caratteristiche generali
- Sistema di raffreddamento Twintech® Total No Frost
- Cassetto GreenZone+
- Cassetto Extra Chill
- Tecnologia MultiFlow per temperature sempre stabili
- Indicazione digitale della temperatura
- Funzione shopping: raffredda più velocemente la spesa
- Quantità congelabile 7,5 kg in 24h
- Vano congelatore 3 cassetti

Sono tutti caratterizzati da una progettazione accurata che permette di organizzare gli spazi in modo flessibile. Il sistema di sbrinamento automatico Total No Frost è coadiuvato da tecniche all'avanguardia che ricreano condizioni di temperatura e umidità ottimali, essenziali per una miglior conservazione degli alimenti. Tutti i nuovi modelli includono un freezer (congelatore) e c'è chi offre, tra le diverse modalità, la possibilità di convertire all'occasione il freezer in area frigorifera. I nuovi frigoriferi offrono la possibilità di regolare la temperatura e il flusso d'aria nei diversi comparti con comandi separati, evitando la contaminazione di odori; alcuni hanno modo di riprodurre il ciclo giorno-notte con luci Led per mantenere attive più a lungo le vitamine A e C negli alimenti. Wi-Fi Ready, con display Touch, gli ultimissimi modelli sono personalizzabili e gestiti da remoto con una app dedicata. E se lasciate la porta aperta, sul cellulare arriverà una notifica!

TENTAZIONE SÌ MA DI QUALITÀ





Un famoso aforisma racconta come sia facile resistere a tutto tranne che alle tentazioni. Per scegliere bene ci aiutano le certificazioni. Il marchio IGP, Indicazione Geografica Protetta, è il riconoscimento di qualità che la Comunità Europea attribuisce a prodotti realizzati nel rispetto di precisi disciplinari, come la Mortadella Bologna IGP, certificandone la qualità in termini di tipicità, autenticità, sicurezza, tracciabilità ed etichettatura. In più la firma ufficiale del Consorzio Mortadella Bologna garantisce un prodotto ad alto valore nutrizionale in linea con le tendenze contemporanee. Infatti, un etto di Mortadella Bologna IGP apporta 288 Kcal ed è ricca di proteine nobili, vitamine B1, B2 e di minerali come ferro e zinco ideali per chi pratica attività fisica.

CONCEDERSI UN PIACERE RENDE MIGLIORE LA VITA. L'IMPORTANTE È SCEGLIERE LA QUALITÀ CERTIFICATA





MORTADELLA BOLOGNA IGP

CERCA I DUE MARCHI

- IGP - Indicazione Geografica Protetta, un riconoscimento della Comunità Europea.
- Prodotta solo con carne suina di alta qualità.
- Dal profumo inconfondibile e dal sapore unico e leggermente speziato.

www.delimeat.eu

ENJOY IT'S FROM EUROPE





CAMPAGNA FINANZIATA CON L'AIUTO DELL'UNIONE EUROPEA

L'UNIONE EUROPEA SOSTIENE CAMPAGNE CHE PROMUOVONO PRODOTTI AGRICOLI DI QUALITÀ

Veloci E GENIALI

SCENOGRAFICI EPPURE FACILI DA PREPARARE, STUZZICANTI MA LEGGERI, NON RINUNCIANO ALLA CREMOSITÀ VOLUTTUOSA E TALVOLTA ALLA PIÙ SFIZIOSA CROCCANTEZZA PROPONENDO QUELLA PUNTA DI ACIDO, SALATO O SPEZIATO CHE FA INNAMORARE

a cura di Daniela Falsitta, foto di Michele Tabozzi, ricette di Antonella Pavanello, styling di Ambra Poli con Margherita Piazza

Piatto piano in ceramica smaltata bianca con macchie ottanio di Francesca Reitano Ceramica; coltello in acciaio satinato bronzo di Pinti Inox; tovagliolo in lino azzurro tinto a mano di Hue Table Stories. Indirizzi a pagina 130

BUDINO DI YOGURT E CARDAMOMO AL VAPORE

pag.90

SFOGLIATA DI LIMONI CARAMELLATI
pag.90



A destra: paletta per dolci in acciaio satinato di Pinti Inox; tessuto in lino rosa tinto a mano con ricamo di Hue Table Stories. A sinistra: ciotolina rosa in ceramica smaltata di Francesca Reitano Ceramica. Indirizzi a pagina 130



CROSTATA AL CIOCCOLATO SALATO

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 12 MINUTI
520 CAL/PORZIONE

195 g di farina di mandorle – 30 g di cacao amaro in polvere – 60 ml di olio di cocco allo stato liquido (o burro fuso) – 45 ml di sciroppo d'acero (circa 3 cucchiai) – sale
per la farcia 360 ml di latte di cocco – 455 g di cioccolato fondente – 1 cucchiaino di estratto di vaniglia – 1 pizzico di sale – sale in fiocchi per guarnire

1 Rivestite di carta da forno uno stampo tondo da 23 cm. In una ciotola riunite la farina di mandorle con il cacao, l'olio di cocco, lo sciroppo d'acero e un pizzico di sale. Mescolate bene e trasferite l'impasto nello stampo; distribuitelo con le mani e pressatelo sul fondo facendolo risalire sui bordi di 1,5 cm.

2 Fate cuocere in forno già caldo per circa 12 minuti o finché il guscio risulterà perfettamente asciutto e sodo. Toglietelo dal forno e trasferitelo su una gratella per farlo raffreddare.

3 Tritate il cioccolato e raccoglietelo in una ciotola. Scaldate il latte di cocco fino al limite del bollore e versatelo sul cioccolato; attendete 30 secondi e mescolate delicatamente con una spatola finché si sarà sciolto completamente, unite un pizzico di sale, la vaniglia e mescolate. Versate la ganache nel guscio di pasta, livellatela con la spatola e fate raffreddare per almeno 2 ore. Servite la crostata fredda spolverizzata con sale in fiocchi.



Piatto piano ovale da portata con sfumatura di Hk Living, ciotolina in ceramica smaltata rosa di Francesca Reitano Ceramica, tessuto in lino ottanio tinto a mano di Hue Table Stories. Indirizzi a pagina 130

ROTOLO DI TIRAMISÙ AI LAMPONI

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA NESSUNA
430 CAL/PORZIONE

20 savoiardi – 200 ml di caffè preparato con la moka – 400 ml di panna fresca – 250 g di mascarpone – 1 cucchiaio colmo di zucchero a velo + quello per spolverizzare – 1 cucchiaio di estratto di vaniglia – 100 g di crema spalmabile alla nocciola – 250 g di lamponi – 50 g di mirtilli

1 Stendete due lunghe strisce di pellicola alimentare sul piano di lavoro sistemandole a croce. Versate il caffè in un piatto fondo, bagnate molto rapidamente i savoiardi nel caffè, sgocciolateli e allineateli su due file parallele (attenzione a non bagnarli troppo) sopra una delle due strisce di pellicola.
2 Riunite in una ciotola la panna, il mascarpone, l'estratto di vaniglia e lo zucchero a velo; montateli con le fruste elettriche fino ad ottenere una consistenza ben ferma.
3 Mettete da parte due cucchiaiate della crema preparata e spalmate il resto sui savoiardi, in uno strato uniforme, ricoprendoli completamente.
4 Riempite una tasca da pasticciere con la crema spalmabile alla nocciola e spremetene una striscia al centro del rettangolo formato dai savoiardi.
5 Sistemate una fila di lamponi sulla striscia di crema alla nocciola.
6 Infilate le mani sotto le due strisce di pellicola e richiudete il dolce sigillandolo bene anche in alto. Fatelo raffreddare in frigorifero per almeno 4 ore o, ancora meglio, per tutta la notte. Al momento di servire, trasferite il rotolo su un piatto da portata, eliminate la pellicola e guarnite la parte centrale con la crema messa da parte a ciuffetti, i lamponi rimasti e i mirtilli. Sistemate i frutti di bosco rimasti sul piatto e spolverizzate con lo zucchero a velo.





BOUGATSA
pag. 90

POSSET AL MIELE, LAVANDA E ROSMARINO CON LE MORE

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 5 MINUTI
250 CAL/PORZIONE

500 ml di panna fresca – **un rametto di rosmarino** – **4 rametti di lavanda per uso alimentare (nelle erboristerie)** – **100-120 ml di miele di lavanda** – **il succo di 1 limone** – **il succo di 1/2 arancia** – **un cestino di more** – **un cucchiaio raso di fiori di lavanda per uso alimentare**

1 In un pentolino a fondo spesso versate la panna, unite il miele, il rosmarino e i rametti di lavanda, portate a ebollizione su fiamma moderata mescolando di tanto in tanto per far sciogliere il miele. Togliete il pentolino dal fuoco e lasciate in infusione per circa 30 minuti.
2 Eliminate la lavanda, il rosmarino e rimettete il pentolino sul fuoco; riportate a ebollizione, abbassate la fiamma al minimo e fate sobbollire per 3 minuti senza perdere di vista il pentolino per evitare che la panna, bollendo, fuoriesca.
3 Trasferite in una brocca, unite il succo di limone e quello di arancia, mescolate e suddividete il composto in 4-6 coppette. Fate raffreddare, coprite con la pellicola e trasferite le coppette in frigorifero per almeno 3 ore o per tutta la notte.
4 Al momento di servire decorate con i fiori di lavanda e guarnite con le more.



A destra: piattino rettangolare di L'Arte nel Pozzo, ciotolina bianca piccola di Francesca Reitano Ceramica, tessuto in lino rosa di Hue Table Stories. A sinistra: tagliere in marmo esagonale di Marmolove; piattino in ceramica smaltata rosa di Francesca Reitano Ceramica, tessuto in lino tinto a mano rosa di Hue Table Stories. Indirizzi a pagina 130

BUDINO DI YOGURT E CARDAMOMO AL VAPORE

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
250 CAL/PORZIONE

360 g di yogurt greco molto denso – 60 ml di panna fresca – 230 g di latte condensato – 1 cucchiaino da caffè – 1 cucchiaino da caffè raso di cardamomo in polvere – burro
per decorare qualche bocciolo di rosa essiccato – una manciata di pistacchi sgusciati

1 Imburrate uno stampo tradizionale (non a cerniera) di 15-16 cm di diametro e rivestitelo di carta da forno. In una pentola alta e più grande dello stampo appoggiate un cestello per la cottura a vapore (o, in alternativa, uno stampo capovolto che funga da supporto) e versatevi circa un litro d'acqua senza superare il livello del cestello o il colmo del supporto. Mettete sul fuoco con un coperchio per portate a bollore.
2 Versate lo yogurt in una ciotola e mescolatelo con una spatola per renderlo liscio. Unite il latte condensato, la panna, il cardamomo e mescolate con cura. Versate la crema nello stampo e copritelo con un foglio di alluminio sigillandolo bene sui bordi. Appoggiate lo stampo nel cestello o sul supporto al centro della pentola, chiudete con il coperchio e fate cuocere il budino per 20-25 minuti. Controllate la cottura con uno stecchino che dovrà uscirne pulito.
3 Togliete lo stampo dalla pentola, eliminate l'alluminio, lasciate raffreddare il budino e refrigeratelo per 4 ore (anche tutta la notte). Sformate il dolce capovolgendolo su un piatto da portata (se necessario passate la lama di un coltello lungo i bordi) e guarnitelo con i pistacchi tritati grossolanamente e i petali di rosa.

SFOGLIATA DI LIMONI CARAMELLATI

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
370 CAL/PORZIONE

1 rotolo di pasta sfoglia rotonda da 230 g – 3-4 limoni non trattati – 200 g circa di zucchero
per decorare zucchero a velo – foglioline di menta fresca

1 Lavate bene i limoni, asciugateli e, con un coltello affilato, tagliateli a fette sottilissime di 2 mm di spessore (se l'avete, utilizzate l'affettatrice), eliminando i semi man mano che li incontrate.
2 Srotolate il disco di pasta sfoglia lasciandovi sotto la carta da forno che lo avvolge. Sistemate carta e pasta in uno stampo di circa 25 cm di diametro. Bucherellate il fondo con una forchetta. Versate lo zucchero su una placca, passatevi le fettine di limone in modo da coprirle su entrambi i lati e disponetele sulla sfoglia sovrapponendole in modo irregolare fino a formare uno strato di circa 1 cm. Ripiegate la pasta sfoglia verso l'interno e spolverizzatela con un po' dello zucchero rimasto.
3 Cuocete per circa 30 minuti in forno già caldo a 200° finché la sfoglia sarà ben dorata e i limoni caramellati inizieranno a dorarsi leggermente. Sfornate, fate intiepidire, estraete il dolce dallo stampo aiutandovi con la carta e trasferitelo su un piatto da portata. Eliminate la carta e guarnite spolverizzando i bordi con lo zucchero a velo e con qualche ciuffetto di menta.

BOUGATSA

FACILE
PER 9 QUADRATINI
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
270 CAL/QUADRATINO

1 uovo grande – 1 tuorlo grande – 60 g di zucchero – 360 ml di latte – 45 g di semola rimacinata di grano duro – 7 fogli di pasta fillo – 115 g di burro + 60 g circa di burro fuso per ungere la pasta – la scorza di un limone non trattato – 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
per guarnire zucchero a velo e/o cannella – sale

1 In una ciotola montate l'uovo e il tuorlo con lo zucchero fino a renderli spumosi. Scaldate il latte senza portarlo a ebollizione e versatelo a filo sulle uova continuando a montare. Mettete la crema sul fuoco in un pentolino a fondo spesso e cuocete a fiamma medio-bassa senza smettere di mescolare per 2-4 minuti finché lo zucchero si sarà sciolto completamente.
2 Unite la semola a pioggia continuando a mescolare per evitare la formazione di grumi e un pizzico di sale, abbassate ulteriormente la fiamma e cuocete, sempre mescolando, per altri 5-7 minuti finché il composto velerà il cucchiaio. Aggiungete il burro a cubetti e mescolate finché si sarà sciolto e incorporato perfettamente. Profumate con l'estratto di vaniglia, la scorza grattugiata del limone e spegnete.
3 Accendete il forno a 180°. Rivestite di carta da forno uno stampo quadrato da 20 cm di lato. Srotolate i fogli di pasta coprendoli con la pellicola per non farli seccare. Sistemate il primo foglio di pasta nello stampo facendolo fuoriuscire dai bordi. Spennellatelo col burro fuso e copritelo con il secondo foglio disposto a croce. Procedete così, incrociando i fogli e spennellandoli di burro fino a sovrapporre 5 fogli.
4 Versate la crema sulla pasta e ripiegate i lembi che fuoriescono verso l'interno. Dividete a metà i 2 fogli rimasti e sistemateli sopra la crema spennellando ogni foglio con il burro fuso prima di sovrapporne un altro.
5 Cuocete in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti finché la pasta risulterà dorata e croccante. Sfornate, fate riposare per 10 minuti e spolverizzate di zucchero a velo e/o cannella. Servite la bougatsa tiepida o a temperatura ambiente.

Novità

SENZA LATTOSIO

Yogurt



NEW:

Esplora il piacere autentico del nuovo yogurt intero senza lattosio della Latteria Vipiteno. Ora disponibile in tre nuovi irresistibili gusti: nocciola, lamponi e caramello.



www.latteria-vipiteno.it

GRIGNOLINO

CHE SIA D'ASTI O DEL MONFERRATO CASALESE, PUÒ ESIBIRE UNA PERSONALITÀ LEGGIADRA, DI MEDIO CORPO O PIÙ STRUTTURATA PER SPOSARE PIATTI ASSAI DIVERSI. DISVELANDO QUELLA NOBILTÀ TANTO AMATA DA VERONELLI

a cura di Monica Pilotto, testo di Sandro Sangiorgi, ricette di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkémia





INVOLTINI DI PEPERONI AL TONNO SU CREMA DI CIPOLLOTTI

pag. 96

l'abbinamento

ANTIPASTO CLASSICO DEL PIEMONTE MERIDIONALE, È APERTO AL CONTATTO CON VINI DIVERSI. ACCANTO A LUI POSSONO ALTERNARSI UN ARNEIS VOLITIVO, UN LUMINOSO GAVI DI TASSAROLO E ADDIRITTURA UN DOLCETTO DI OVADA INTERPRETATO SENZA INUTILI CONCENTRAZIONI. MA UN GRIGNOLINO D'ANNATA, DA BERE FRESCO, È L'IDEALE SE SI VUOLE AGGANCIARE LA CARNALITÀ DEL PEPERONE PER FONDERLA CON LA PUNGENZA DEI CIPOLLOTTI E LA VERACITÀ FRANTUMATA DEL TONNO. IL **GRIGNOLINO D'ASTI LA CASCINETTA** SI AFFRETTA A MOSTRARE L'AMARICANTE VITALITÀ, SICURO CHE LA SOLUZIONE SIA UN CONTRASTO NETTO FRA I SAPORI PRINCIPALI. DI PARERE DIVERSO È IL **GRIGNOLINO DEL MONFERRATO CASALESE NUOVA CAPPELLETTA**, CARATTERIZZATO DA UN FERVORE CHE TUTTO ABBRACCIA, TUTTO RISTORA E, ALLA FINE, NON DIMENTICA DI RIORDINARE LA BOCCA IN VISTA DEL PROSSIMO INCROCIO FRA LA PERSISTENZA DI CIBO E VINO. IL **GRIGNOLINO DEL MONFERRATO CASALESE MIGLIAVACCA** TOCCA IN PROFONDITÀ E COSÌ RICOMPONE LA VICINANZA TRA IL MARE E LA TERRA PRESENTE QUI QUANDO QUESTE COLLINE SI FORMARONO, MILIONI DI ANNI FA.

Felici torniamo nel Monferrato, un territorio del Piemonte centro meridionale esteso e diseguale, protagonista di una crescente ripresa qualitativa sia nel lato astigiano sia in quello che ha come riferimento la cittadina di Casale, in provincia di Alessandria, definito appunto casalese. Poco più di un anno fa abbiamo incontrato la varietà Freisa, ora è la volta del Grignolino, uno dei vitigni più complessi da coltivare al mondo, ma anche capace di ricompensare in modo infinito chi vi si dedica. Il suo atout è l'accurata e sottile abilità di lettura delle componenti del sottosuolo. Inoltre, è selettivo rispetto ai luoghi dove può esprimersi al meglio, infatti non ha mezze misure: o un vigneto di alto profilo oppure il risultato sarà men che mediocre.

Il Grignolino monferrino ha vissuto periodi di grande lustro e considerazione, tanto che per finezza gareggiava con Nebbiolo e Pinot Noir. La fillossera lo ha spazzato via e quando la viticoltura piemontese è stata ricostruita non si è certo iniziato dalle varietà complicate a maturare, protagoniste di rese parsimoniose e generatrici di liquidi talvolta incomprensibili. Luigi Veronelli, che ha avuto un ruolo fondamentale nella sua riscoperta, considerava il Grignolino un vino storicamente controcorrente, lo definiva "anarchico testabalorda e dissetante, fruttato e vinoso". Gino, così era chiamato dagli amici, ha educato gli enofili a riconoscere la nobiltà anche quando è espressa in modo irregolare, così vignaioli e ristoratori hanno ricominciato a crederci e il Monferrato è stato ripopolato di filari di Grignolino.

segue >

LASAGNA AI FIORI DI ZUCCA, PRIMOSALE, ZUCCHINE E BASILICO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
480 CAL/PORZIONE

250 g di pasta fresca per lasagne – 500 g di zucchine – una dozzina di fiori di zucca – 2 cipollotti – 200 g di primosale – 40 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 1,5 dl di panna fresca – 1 mazzetto di basilico – olio extravergine d'oliva – sale – pepe nero

1 Mondate le zucchine e grattugiatele con una grattugia a fori grossi. Mondate i cipollotti, tagliateli a fettine sottili, stufateli dolcemente in una padella con 4 cucchiai di olio, aggiungete le zucchine e una presa di sale e cuocetele su fiamma vivace per 3-4 minuti, finché saranno appassite.
2 Lasciatele raffreddare, tenetene da parte la metà e frullate le rimanenti con il primosale asciugato con carta da cucina e ridotto a tocchetti, il parmigiano reggiano Dop, una dozzina di foglie di basilico, una macinata di pepe e la panna, fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Scottate poche sfoglie di pasta alla volta in acqua salata in leggera ebollizione, scolatele e stendetele su fogli di carta da forno.
3 Mondate i fiori di zucca e spezzettateli; riempite una pirofila alternando strati di pasta, crema di zucchine, zucchine grattugiate e fiori di zucca lavati e sciugati con carta da cucina e spezzettati. Infornate a 180° per 35 minuti.



l'abbinamento

È IL PIATTO IDEALE PER GRATIFICARE LA SENSIBILITÀ DEL GRIGNOLINO OTTENUTO NELLE ANNATE CALDE, QUANDO SI ATTENUA LA VERVE ACIDULA DI SOLITO PREMINENTE, E S'INTRODUCE UN'INASPETTATA TENEREZZA IN UN EQUILIBRIO DINAMICO E AMMICCANTE.
LA SAPOROSA ELEGANZA DEL **G DI AURIEL** È SULLE TRACCE DI CIÒ CHE IL CIBO HA LASCIATO DIETRO DI SÉ. DALL'INCONTRO FRA LE DUE EREDITÀ SI CREANO FUSIONI E PICCOLE CARICHE GUSTATIVE, LA BOCCA È IL TEATRO PER RIVIVERE L'IDENTITÀ DI OGNI INGREDIENTE, DALLA NASCITA FINO ALLA DEFINITIVA APPLICAZIONE NELLA RICETTA. PIÙ DIRETTO È IL **GRIGNOLINO DEL PIEMONTE DI MACIOT**, CONCENTRATO SULLA TENSIONE DELLA PASTA, CONSIDERATA FORSE A RAGIONE IL NUCLEO INTORNO AL QUALE GIRA IL SENSO DEL PIATTO. COME SPESSO ACCADE, AL TERZO VINO DELLA SERIE SI CHIEDE UNA SINTESI. IL **GRIGNOLINO DEL MONFERRATO CASALESE BRICCO MONDALINO DI GAUDIO** HA TUTT'ALTRA INTENZIONE: SCHIUDE LA CAPACITÀ DI STARE SU OGNI LIVELLO DELLA LASAGNA, SENZA LASCIARE INDIETRO NESSUN INGREDIENTE, MA DANDO LA SENSAZIONE DI NON AVER MAI FINITO.

Le zone vocate di entrambe le denominazioni, d'Asti e del Monferrato Casalese, hanno in comune l'eredità marina della roccia. In alcune aree la "linea di spiaggia" è ancora riconoscibile dove i suoli da limosi e chiari diventano sabbiosi e più scuri. Le posizioni migliori per il Grignolino devono ricevere la luce del pomeriggio, per dare tempo e gradualità all'insolazione. Ciononostante nel grappolo maturo, caso quasi unico, è possibile trovare acini di colori diversi, rubino, viola, rosa, anche verde! I frutti hanno bisogno di continua aerazione, vista la delicatezza sanitaria, e la terra dentro la quale affondano le radici deve essere un po' avara, per evitare eccessi produttivi e custodire una ricchezza di dettagli che col tempo potrebbe trasformarsi in molteplice finezza. Le pratiche naturali nel campo, pensiamo alla biodinamica, e in cantina, con in primo piano le fermentazioni spontanee, hanno chiarito le differenze tra i comuni capaci di accogliere le esigenze del Grignolino e quelli meno "disponibili". Proviamo a dare le coordinate geografiche: siamo all'altezza del 45esimo parallelo, un aspetto considerato da diversi esperti virtuoso nelle zone viticole consolidate, come ad esempio Bordeaux. Il parallelo equidistante dal polo e dall'equatore passa proprio da Vignale Monferrato, uno dei grand cru insieme a Ponzano, Ozzano, Serralunga di Crea e Alfiano Natta nell'ampio

l'abbinamento

LA CARNE DEL CONIGLIO È TRA LE PIÙ DUTTILI DA CUCINARE, VI SONO RICETTE CHE NE ESALTANO LA DELICATEZZA, IN ALTRE È LA PARTE CENTRALE DI UNA COMPOSITA ELABORAZIONE, MA IN ENTRAMBI I CASI AL VINO SONO RICHIESTE LA TUTELA DELLA FIBRA E UN'AZIONE SICURA SUI SUGHI DA COTTURE PROLUNGATE. LA TENACIA DELLA LOMBATA RICEVE LA VITALE SPONTANEITÀ DEL GRIGNOLINO, A SUA VOLTA IMPEGNATO A TESSERE UN SOTTOTESTO CON LA STOFFA DEI TANNINI E LA PERSISTENZA DEL GUSTO. COMINCIA IL **NATALIN DI FABRIZIO IULI**, LA CUI MATRICE "INNOVATIVA" SERVE ALLA BELLEZZA DEL FONDO ALLA NOCCIOLA, PRIMA DI ACCOMPAGNARE LA CREMA DI FINOCCHIETTO FRA LE BRACCIA DELLA CARNE. SPRIGIONA UN'ENERGIA DIVERSA IL **GRIGNOLINO DEL MONFERRATO CASALESE ANARCHICO DI SILVIO MORANDO**, UN ROSSO D'ATTACCO, RAPIDO A RIUNIRE I FRAMMENTI DI CIBO E ABILE A LASCIARE UN PIACERE PROLUNGATO. LA MAGGIORE STRUTTURA DEL **MARCALEONE DI CREALTO** SORREGGE IL PIATTO FINO AL MOMENTO IN CUI SI COMPIE LA FATALE E CATARTICA SCOMPARSA DI ENTRAMBI I PROTAGONISTI.



LOMBATA DI CONIGLIO CON CREMA DI FINOCCHIETTO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
345 CAL/PORZIONE

600 g di lombata di coniglio disossata – 2 spicchi d'aglio – 50 g di nocciole tostate – 2 dl di vino bianco – 40 g di finocchietto selvatico – 30 g di pecorino romano – 30 g di pinoli – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Lavate il finocchietto, lessatelo in acqua salata in ebollizione per 10 minuti, scolatelo tenendo da parte la sua acqua di cottura e raffreddatelo in acqua e ghiaccio. Scolatelo nuovamente, strizzatelo e frullatelo con i pinoli, il pecorino, 2-3 cucchiai della sua acqua di cottura e una presa di sale.
2 Tagliate la lombata di coniglio a bocconcini, insaporitela con una presa di sale e una macinata di pepe e rosolatela per 5-6 minuti in una padella con 4 cucchiai di olio e gli spicchi d'aglio schiacciati, rigirando i pezzi su tutti i lati. Versate il vino bianco, lasciatelo leggermente evaporare, abbassate la fiamma e cuocete il coniglio coperto per 20 minuti. Levate la carne dal fondo di cottura, eliminate l'aglio, unite 40 g di nocciole spezzettate, versate il tutto nel bicchiere di un mixer a immersione e frullate fino a ottenere una salsa omogenea.
3 Servite la carne con la sua salsa alle nocciole, la crema di finocchietto e cospargete con le nocciole rimaste spezzettate.

numero di comuni del casalese. Molte sono anche le località della denominazione Grignolino d'Asti, fra queste spiccano Agliano, Castagnole Monferrato, Moncalvo, Mombercelli, Scurzolengo e Viarigi.

I Grignolino interpretati come rossi chiari e leggiadri, Veronelli gli attribuisce «un'acidità puntuta», sono i migliori amici degli antipasti, nei quali i grassi elementari sono associati a un'espressione immediata. "Facciamo due fette di salame?" è l'invito di un vignaiolo che vuole accompagnare un calice del suo vino senza lasciarvi a stomaco vuoto. Ma questo è anche il vino dei crudi di carne e delle verdure primaverili elaborate in flan e accompagnate da delicate salse ai formaggi. I Grignolino di medio corpo, versatili e dotati di un maggiore equilibrio tra la freschezza e l'alcolicità, affrontano i primi piatti di mare come pochi vini sanno fare. Cavatelli, cannelloni, trenette, spaghetti, non importa il formato, basta ci siano frutti di mare, pensiamo alle cozze, cefalopodi come il polpo, o pesci dal gusto intenso come il tonno. Ci spostiamo sulle carni quando sulla tavola arriva il Grignolino dotato di una struttura pronunciata, di un tannino limpido e di una sapida lunghezza. Il petto del pollame nobile cucinato senza particolari elaborazioni lascia trapelare una selvatica veracità, su tale persistenza il nostro rosso distende la propria singolare raffinatezza.

le nostre scelte

9 bottiglie selezionate privilegiando varietà del territorio e approccio naturale nei criteri di produzione

GIOVANE ED ESSENZIALE



Grignolino d'Asti La Cascinetta 0141 611003, € 16
Prodotto quasi a 300 metri slm nel comune di Viarigi, è un vino limpido e dal sapore leggiadro, la sua amaricante vitalità sposa uno sformatino di piselli con salsa all'uovo.



Grignolino del Monf. Cas. Nuova Cappelletta 0142 933135, € 9
I venti ettari di vigneti condotti in biodinamica sono su terreni dall'eredità marina, dove nasce un rosso generoso che serviamo su una battuta di carne con cialda al parmigiano.



Grignolino del Monf. Cas. Tenuta Migliavacca 0142 781771, € 19
È vinificato in tini di castagno e maturato in botti di rovere, a sottolineare l'originale complessità di un vino perfetto su un rollè di speck con champignon e pesto di sedano.

AMPIO E VERSATILE



Grignolino del Monf. Cas. G Auriel, 335 5940755, € 22
È un monferrino-casalese ed esprime al meglio il sapido equilibrio e la raccolta eleganza; perfetto su una lasagna ai fiori di zucca, tofu e crema di bietole.



Grignolino del Piemonte Vigin Maciot 333 2421043, € 15
Sulla linea che divide in due il Piemonte viticolo, l'azienda biodinamica di Cocconato, produce un rosso schietto da tajarin al ragù di vitello.



Grignolino del Monf. Cas. Bricco Mondalino 334 1502529, € 15
La famiglia Gaudio ambisce a restituire lo "stile monferrino", sintesi del terroir di Vignale in un vino ampio che incontra i ravioli di broccoli e acciughe con ragù di peperoni.

LONGEVO E AVVINCENTE



Natalin Cantina Iuli 0142 946657, € 18
È un Grignolino casalese fatto con un approccio naturale, si sposa con salamini di manzo in una riduzione dello stesso vino, crema di topinambur e chips di patate.



Grignolino del Monf. Cas. Anarchico Silvio Morando 348 9981524, € 19
Il nome presenta la personalità del vino nell'essenza più libera, con un'acidità vibrante; lo rischiamo sugli involtini di pesce spada al pepe nero.



Marcaleone Crealto 348 3846665, € 15
È un Grignolino che sboccia da un incantevole angolo del Monferrato Casalese, la sua ambizione è unirsi al petto d'anatra all'aceto balsamico su crema di scalogno fresco.

Prezzi forniti dalle aziende: possono subire variazioni a seconda del rivenditore

si serve così

CONSIDERATO UN ROSSO DA BERE GIOVANE, ENTRO I 3-5 ANNI, PER COGLIERE NITIDA LA SUA FRAGRANZA, IL GRIGNOLINO SI ESPRIME A 14° E NON IMPORTA CHE LA PERCEZIONE DEL TANNINO SIA RAFFORZATA, A CONTARE È LA SUA QUALITÀ GENERATA DAL FRUTTO MATURO. IN SPECIFICHE ZONE VOCATE LA VARIETÀ ANARCHICA PER ECCELLENZA DÀ VITA A ROSSI DALL'EFFLUVIO PIÙ GRADUALE E DAL SAPORE MENO AGITATO, ANCH'ESSI SI GIOVANO DEI 14° E SI AFFINANO PER 4-7 ANNI. A SUPERARE LA SOGLIA DEI 10 ANNI SONO I GRIGNOLINO OTTENUTI NEI GRAND CRU ASTIGIANI E CASALESI, VINI INTENSI, DALLO SVILUPPO CALMO MA RISOLUTO, E CHE PER COMPLESSITÀ E ARMONIA MERITANO DI ARRIVARE A TAVOLA A 16°.





INVOLTINI DI PEPERONI AL TONNO SU CREMA DI CIPOLLOTTI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
290 CAL/PORZIONE

1 peperone rosso – 1 peperone giallo – 200 g di tonno sott'olio – 20 g di capperi sotto sale – 2 filetti di acciuga sott'olio – 1 mazzetto di prezzemolo – 6 cipollotti – 2 dl di brodo vegetale – 10 g di farina – 30 g di pane raffermo – olio extravergine d'oliva – sale

1 Abbrustolite i peperoni sotto il grill del forno, rigirandoli su tutti i lati, fino a quando la pelle diventa scura. Trasferiteli in una ciotola, copriteli e lasciateli raffreddare. Mettete a mollo i capperi in una ciotola con acqua tiepida per 20 minuti. Intanto tritate il pane e tostatelo in una padella con 2-3 cucchiai di olio.
2 Pulite i peperoni, eliminate il picciolo, la pelle, i semi e i filamenti, tagliateli in falde e stendetele ad asciugare su carta da cucina. Frullate nel mixer il tonno ben scolato, i capperi sciacquati e asciugati, un pizzico di sale, una manciata di foglie di prezzemolo e i filetti di acciuga spezzettati. Spalmate la crema ottenuta sulle falde di peperone e arrotolatele sul ripieno.
3 Mondate i cipollotti, tagliateli a fettine sottili, stufatele dolcemente in un pentolino con 3 cucchiai di olio e una presa di sale fino a quando diventano morbide. Cospargetele con la farina, mescolate, versate il brodo e proseguite la cottura per 10 minuti.
4 Frullate con un mixer a immersione, versate la salsa nei piatti, disponete al centro gli involtini e cospargete con le briciole di pane tostato e le foglioline di prezzemolo rimaste.

In tutto il servizio, calici vino di Ichendorf Milano e Zafferano, posate di Pintinox. Indirizzi a pagina 130

arké



Vasi d'Autore



LIMITED EDITION 2024

Paolo Bini firma la nona collezione D'Amico 2024
in "limited edition" dei Vasi d'Autore.

Tratti di luce mira all'interazione tra D'Amico e arte, attraverso il tema della luce. Essa oltre a consentire la crescita dei prodotti della terra è l'elemento compositivo principale nell'arte di Paolo Bini. Alle strisce astratte e policrome, si sovrappongono segni che richiamano alla forma delle radici, rimandando anche alle caratteristiche della tradizione e delle nostre origini. Le campiture offrono infine una visione rivisitata dei campi di coltivazione visti dall'alto.

damico.it

Vacche Chianine

IL GIGANTE BIANCO FA PARTE DI UNA RAZZA ANTICHISSIMA CHE TROVA I NATALI NELL'APPENINO CENTRALE, PREDILIGE FORAGGI FRESCHI AUTOCTONI E FINO ALLO SVEZZAMENTO SCORRAZZA AL PASCOLO TRA PRATI VERDI

a cura di Monica Pilotto, testo di Riccardo Lagorio, foto reportage di Emanuela De Santis, ricette di Giovanna Ruo Berchera, foto dei piatti di Laura Spinelli, in cucina Elena Tettamanzi

Tra gli sterrati dell'Azienda Agricola Le Querce, a Borgo San Lorenzo (Fi), Stefania Chiari è accanto alle sue mucche dal candido mantello, che trascorrono gran parte dell'anno all'aperto.

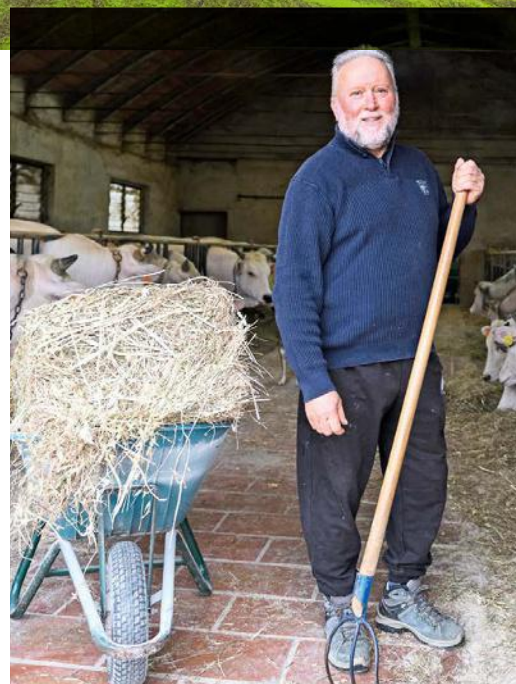






ARROSTO AL TARTUFO NERO ESTIVO CON SALSA ALLE VERDURE

pag. 102



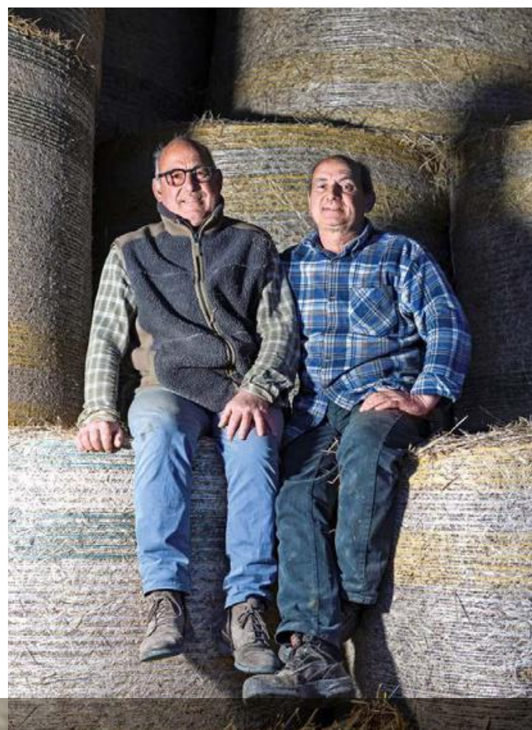
Dove può essere Massimo Chianucci se non nella sua stalla in Località Case Sparse Manciano a Castiglion Fiorentino (Ar)? L'appassionato allevatore di bovini di razza Chianina sostiene che la loro carne sia la migliore del mondo.



PICI AL RAGÙ BIANCO
DI CHIANINA

pag.102

Dal 1936 la famiglia Fierli di Bettole-Sinalunga (Si) alleva i bovini di Chianina; i fratelli Eros e Atos ci dicono che le fattrici vivono in stato semibrado, pascolano tutto il giorno e la sera in stalla si rifocillano di foraggi freschi o secchi.





L'Azienda Agricola F.lli Fabbrini di Vico d'Arbia (Si) alleva bovini di razza Chianina da oltre 50 anni. Barbara fa parte della nuova generazione. L'alimentazione degli animali è a base di farine di cereali, paglia e fieno rigorosamente naturali.



BURGER DI CHIANINA ALLA
CIPOLLA DI CERTALDO

pag.102

La bistecca di Chianina è una pietanza miracolosa. Riuscì a strappare a Gabriele D'Annunzio, i cui costumi alimentari erano assai parchi, definizioni enfatiche come Bistecca regina. Si trattava di quella servita nella trattoria di Gaetano Piccioli a Firenze. Nelle cronache compare il testo di un telegramma spedito al figlio del Piccioli che, in maniera burlona, non lascia dubbi all'attrazione del Vate: "Il tuo inaspettato messaggio risveglia i miei più dolci ricordi fiorentini. Ti mando quel che vuoi ma tu mandami per telegrafo la bistecca di tre quarti che mangiammo allora insieme col non dimenticabile Jarro. Abbraccio il babbo. Gabriele D'Annunzio".

A confermare il poeta, c'è Massimo Chianucci, dell'omonima Azienda Agricola, appassionato allevatore di bovini di razza Chianina, che mostra la sua linda stalla e afferma che quella di Chianina è "la miglior carne bovina al mondo per il contenuto di grassi e sapore. Non è un caso che sia anche tra le più costose". La particolare genesi della razza, utilizzata sino a tempi relativamente recenti per lavoro, ha fatto sì che la struttura muscolare abbia microfiltrazioni di grasso, ovvero riserve di energia, non visibili a occhio nudo che conferiscono un sapore esclusivo alla carne, tanto che si può mangiare anche senza sale perché è sapida di suo. In tempi andati la famiglia Chianucci appellava la Chianina con il termine *capitale*. Infatti forniva lavoro, carne e letame, che ha perpetuato la fertilità del suolo. A fine anni Settanta, quando cominciarono a diffondersi i mangimi preparati con farina di carne, i Chianucci proseguirono con l'alimentazione vegetale, convinti che fosse aberrante trasformare un erbivoro in carnivoro. E resistettero, con altri allevatori, anche negli anni successivi, quando dovettero affrontare la concorrenza di carne dall'estero, spesso allevata con gli stessi mangimi che erano stati proposti a loro; così ora possono affermare di avere salvato la razza Chianina. Inoltre il raggiungimento nel 1998 dell'Igp Vitellone bianco dell'Appennino centrale, con le razze Marchigiana e Romagnola, ha sancito non solo l'alta qualità della carne, ma anche la storia e la cultura di un intero territorio.

La famiglia Fierli cresce bovini di razza Chianina da fine Ottocento a Sinalunga. Nei recinti trovano spazio 220 individui tra cui un soggetto del tutto speciale: Erasmo, toro da 18 quintali vincitore di numerosi concorsi per il suo aspetto possente, muscoloso, dal mantello color bianco porcellana. "Il particolare colore del manto permette agli animali di affrontare le alte temperature esterne estive. Grazie a Erasmo la nascita, lo svezzamento e la crescita dei nostri animali avviene all'interno del parco aziendale" spiegano i fratelli Eros e Atos. Qui la vita delle fattrici è assai lunga e si aggira intorno ai 15 anni, dei quali 13 impegnati a generare vitelli. Così, per poter attestare l'intero loro lavoro, qualche anno fa hanno aperto una macelleria nella vicina Foiano della Chiana. Al banco si fa avanti la quarta generazione con Nicola, figlio di Atos. "Il segreto della buona carne sta nell'alimentazione, gli animali si nutrono di foraggi caratteristici del centro Italia, e nel periodo di frollatura: le lombate dei capi che presentano le migliori caratteristiche, come un'adeguata copertura di grasso, possono arrivare anche ai 300 giorni, assicurando una carne morbida e succulenta al contempo".

Barbara Fabbrini, che gestisce con la famiglia una mandria specializzata con il sistema linea vaccavitello, ovvero dalla nascita allo svezzamento degli animali, racconta: "Raggiunta l'età dell'autonomia, vendiamo i vitelli a un centro di raccolta che segue le successive fasi di ingrasso". Da inizio luglio nella sua fattoria possono essere accolti piccoli gruppi che condividono il desco con i proprietari: crostini di milza, polpettine e bollito misto.

Un altro aspetto che caratterizza la Chianina è "la propensione verso la rusticità: ruminano preferibilmente all'aperto dove trascorrono buona parte dell'anno" spiega Stefania Chiari sulle colline del Mugello. Difficile avvicinare questi animali schivi, che si allontanano dalle recinzioni sulla strada poderale non appena qualcuno si avvicina. Alcune fattrici guardano con circospezione da lontano, altre brucano a debita distanza tenere erbe da poco spuntate sotto il sole d'inizio estate. E ci si rappacifica con il mondo.

le nostre scelte

Azienda Agricola Chianucci
Castiglion Fiorentino (AR)
Telefono 0575653210

Società Agricola Fierli
Sinalunga (SI)
Telefono 3347636480

Azienda Le Querce
Borgo San Lorenzo (FI)
Telefono 3339383487

Società Agricola Fabbrini
Vico d'Arbia (SI)
Telefono 0577369117

Vetrina Toscana
www.vetrina.toscana.it

ARROSTO AL TARTUFO NERO ESTIVO CON SALSA ALLE VERDURE

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 1 ORA
450 CAL/PORZIONE

1,2 kg di fiocco di spalla di Chianina o di reale – 100 g di pancetta tesa a fette – 1 tartufo nero estivo (scorzone) di 20 g – 1/2 costa di sedano – 1/2 carota – 1 spicchio d'aglio – 1 mazzetto aromatico (rosmarino, timo, salvia) – 1 bicchiere di vino bianco – 1 bicchiere di brodo vegetale – 1 falda di peperone rosso, verde e giallo – 2 pomodori da sugo – 1 cucchiaio di capperi salati – 6 rametti di prezzemolo – 2 cipollotti – 8 olive toscane in salamoia – 6 filetti di acciughe sott'olio – 40 ml di aceto di vino bianco – 1/2 cucchiaio di zucchero di canna – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Tagliate il tartufo a bastoncini di circa 4 mm e con questi lardellate la carne, avvolgetela nella pancetta, legatela con spago da cucina e fatela dorare in un tegame con un filo d'olio; eliminate il grasso di rosolatura, aggiungete un cucchiaio d'olio e unite l'aglio diviso a metà, il sedano e la carota tagliati a pezzetti e il mazzetto aromatico. Salate, pepate, lasciate insaporire per un paio di minuti, poi bagnate con il vino e fatelo evaporare. Aggiungete il brodo e trasferite in forno già caldo a 180° per 30-40 minuti. Sfornate la carne quando sarà ben cotta.
2 Intanto portate a ebollizione 300 ml di acqua con l'aceto e lo zucchero e cuocetevi i peperoni per 4-5 minuti; scolateli senza eliminare l'acqua e lasciateli raffreddare. Dividete i cipollotti in quarti, affettateli, metteteli in un colino e immergeteli nell'acqua di cottura dei peperoni per un minuto. Private i pomodori dei semi e riduceteli a cubetti insieme ai peperoni. Mettete le verdure preparate in una ciotola, tritate il prezzemolo, i capperi dissalati, le olive e le acciughe e unite il tutto alle verdure, poi condite con 4 cucchiai d'olio e 50 ml di fondo di cottura filtrato. Affettate la carne e servitela con la salsa preparata.

PICI AL RAGÙ BIANCO DI CHIANINA

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 50 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA
680 CAL/PORZIONE

<u>per i pici</u> 350 g di farina di grano tenero per pasta fresca – 200 g di farina di mais – olio extravergine d'oliva toscano – sale
<u>per il ragù di Chianina</u> 300 g di carne macinata di Chianina – 50 g di guanciale – 2 fegatini di pollo – 1 cipolla dorata – 1 spicchio d'aglio – 1 bicchiere di vino bianco – brodo di carne – 1 rametto di rosmarino – 1/2 cucchiaino di miscela di spezie per panpepato (garofano, cannella, macis, noce moscata, pepe della Giamaica...) – olio extravergine d'oliva toscano – sale

1 Impastate la farina con 185 ml di acqua tiepida salata sufficiente a ottenere un impasto ben consistente. Lavorate la pasta a lungo fino a farla diventare liscia e setosa, poi fatela riposare per mezz'ora sotto una ciotola capovolta. Stendete un rettangolo spesso quanto un dito, ungetelo leggermente d'olio e fatelo riposare per un'altra mezz'ora. Tagliate il rettangolo di pasta a listarelle lunghe 5-6 cm poi stendetele sulla spianatoia infarinata con farina di mais, facendole roteare sotto i palmi delle mani fino a ottenere dei lunghi spaghettoni. Passateli ancora nella farina di mais quindi allungateli su un vassoio uno accanto all'altro in modo che asciughino senza appiccicarsi.
2 Sminuzzate il guanciale e battetelo al coltello riducendolo in poltiglia. Eliminate il fiele e tritate i fegatini. Tritate l'aglio e la cipolla, fate rosolare il trito per 6-8 minuti in un tegame a fondo spesso con un filo d'olio, poi unite il guanciale e la carne macinata e proseguite la rosolatura per 10 minuti, mescolando spesso per evitare la formazione di grumi. Unite anche i fegatini, il rosmarino e la miscela di spezie, rosolate per 2-3 minuti, bagnate con il vino e fatelo evaporare. Versate un mestolo di brodo, regolate di sale e cuocete coperto e a fuoco dolce per 40 minuti, unendo altro brodo.
3 Cuocete i pici in abbondante acqua salata in ebollizione, scolateli, conditeli con il ragù e serviteli guarnendo ciascun piatto con un ciuffetto di rosmarino. A piacere, spolverizzateli con un po' di pecorino di pienza Dop anche se il sapore leggermente speziato del ragù non lo richiederebbe.

BURGER DI CHIANINA ALLA CIPOLLA DI CERTALDO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
980 CAL/PORZIONE

800 g di spalla di Chianina, passata una sola volta al tritacarne – 100 g di rigatino o pancetta toscana – 1 cipolla rossa di Certaldo di circa 120 g – 6 foglioline di dragoncello – 1 foglia di salvia – 40 ml di vino bianco – 40 ml d Vin Santo – 600 g di patate – 200 g di misticanza – 100 g di pomodorini – 1 carota – 1 costa di sedano – 8 fette di pane toscano – olio di semi di girasole – aceto di vino – olio extravergine d'oliva – sale – pepe nero in grani

1 Sbucciate e affettate la cipolla, rosolatela per 5 minuti in un tegame con un filo di olio e la salvia, poi bagnatela con il vino bianco e il Vin Santo. Eliminate la salvia, salate e fate evaporare metà del liquido, poi cuocete coperto per 10-15 minuti. Lasciate raffreddare, tritate il dragoncello e unitelo alla cipolla.
2 Riunite in una ciotola la carne tritata, il rigatino (o la pancetta) macinato al tritacarne o battuto finemente a coltello, il trito di cipolla e dragoncello, sale e pepe macinato e mescolate bene. Suddividete il composto in 4 parti uguali e pressatelo bene all'interno di uno stampo ad anello da 12 cm.
3 Raschiate e tagliate la carota a julienne, affettate il sedano, unite il tutto alla misticanza e condite con olio, aceto e sale. Tagliate le patate a grossi spicchi, mantenendo la buccia, e friggetele in abbondante olio di semi di girasole, salandole a fine cottura. Ungete di olio i 4 burger preparati e cuoceteli su una griglia ben calda o su una bistecchiera. Serviteli con le patate fritte, l'insalata e il pane a parte.

INCANTEVOLE ROSA DI PASTA.

Nasce Bloom: un nuovo sorprendente formato di pasta 3D per creare aperitivi favolosi che stupiranno i tuoi sensi. Una meraviglia per gli occhi e per il palato.

blurhapsody.com

3D FOOD SRL - info@blurhapsody.com

BluRhapsody®

REINVENTING THE ART OF MAKING PASTA | by Barilla

Mode e manie

KITCHEN REMIX

di Monica Pilotto

Ogni mese nuovi protagonisti sulla tavola e in cucina: piatti, tovaglie, piccoli elettrodomestici che rendono speciali i momenti di convivialità







Per tutti i giramondo affascinati dalle cartine geografiche, con l'avvicinarsi delle vacanze è di estrema attualità il runner che ha per protagonista la stampa Geo, immagine che evoca le antiche pergamene con luoghi ancora da scoprire. Fa parte della collezione Geo Classic di Alviero Martini 1A Classe Home Collection e comprende: runner (cm 50x150, € 27 circa), tovaglia e tovaglioli in cotone. **Caleffi**

La decorazione "Foglie di Tabacco" è tratta dall'archivio storico della **Manifattura Geminiano Cozzi** risalente al 1765 e fa parte della collezione "Tradizionale" nella quale vengono riprodotti decori artigianali che hanno fatto la storia della manifattura veneziana. Questo in foto raffigura foglie di tabacco che fanno da sfondo a una peonia e a garofani rosso, il tutto ben definito da profili dorati. In collezione il piattino pane (diam cm 15, € 96) e il piatto segnaposto (diam. cm 33, € 310).



Con il frullatore a immersione senza fili GrandChef di **Tescoma**, prezioso assistente per menu veloci, si può tritare, sminuzzare, preparare salse e frullati dove è più comodo in cucina, senza il vincolo del cavo di alimentazione; l'impugnatura è inclinabile in 3 posizioni per agevolare il tipo di lavorazione scelta. In dotazione si trova un bicchiere da 70 cl, il recipiente tritatutto da 70 cl, la frusta e la base di ricarica con trasformatore (€ 149,90).

Menhir è la nuova caffettiera in acciaio inox presentata da **Alessi** e disegnata da Michael Anastassiades. E sono proprio i menhir, "pietre lunghe" posizionate con cura nel paesaggio, ad avere ispirato la forma di questa moka, oggetto utilizzato per uno dei più importanti rituali dell'epoca moderna (€ 159).



Per un picnic in grande stile bisogna affidarsi a **Buccellati** che ha presentato durante la Milano Design Week i nuovi Tahiti Picnic Baskets, creati in collaborazione con la designer Patricia Urquiola; la parte esterna del cesto è in pelle intrecciata nei toni del beige e marrone, l'interno in legno è rivestito con tessuto scamosciato; le posate anni '60 sono in bambù e argento, le flûte in argento e i piatti in porcellana creati in collaborazione con Ginori1735. Tahiti Picnic comprende un cesto da quattro posti, uno da due, un picnic set caffè e un set tè entrambi per due.

Dedicata alla Biennale Arte 2024 di Venezia, la nuova Illy Art Collection comprende quattro tazzine da espresso firmate da altrettanti artisti emergenti latino-americani fra quelli che espongono all'interno della mostra e che hanno usato le iconiche tazzine bianche **Illy** come una tela sulla quale esprimere la loro creatività; in foto la tazzina creata da Paula Nicho, importante artista Maya guatemalteca e quella firmata Aycoobo, famoso artista colombiano (set 4 tazzine, € 94; set 2 tazzine € 51).



DOLCI DA BRIVIDI

PRELIBATEZZE ACCOMUNATE DAL RIPOSO IN FRIGO O IN FREEZER E DA GUSTARE AL CUCCHIAIO. GOLOSISSIME E CREMOSE, HANNO ANIME DIVERSE, TUTTE DA SCOPRIRE

testi e cura di Cristiana Cassé, foto di Felice Scoccimarro



BAVARESE AL MOSCATO

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
260 CAL/PORZIONE

300 g di frutta mista a tocchetti – 5 dl di panna fresca – 200 g di zucchero – 4 tuorli – 3,5 dl di vino Moscato – 12 g di gelatina in fogli – 1/2 cucchiaino di fiori di lavanda freschi non trattati

1 Montate i tuorli a spuma con 120 g di zucchero. Unite il Moscato a filo mescolando e poi cuocete la crema a bagnomaria per 6-7 minuti. Fuori dal fuoco, incorporate la gelatina fatta ammorbidire in acqua fredda per 5 minuti e strizzata.
2 Montate la panna fredda con le fruste elettriche e unitela alla crema mescolando delicatamente. Disponete il composto in uno stampo di 22x8 cm e mettetelo in frigorifero per almeno 8 ore.
3 Versate lo zucchero rimasto e 2 dl di acqua in una casseruola e fate sobbollire mescolando per 10 minuti. Incorporate i fiori e lasciate raffreddare lo sciroppo. Mescolatelo con la frutta e passate in freezer per 3 ore, quindi in frigo per 1 ora. Sformate il dolce e completate con la frutta.

LA CARTA D'IDENTITÀ

BAVARESE È NATA IN FRANCIA AI PRIMI DELL'OTTOCENTO COME EVOLUZIONE SOLIDA DELL'OMONIMA BEVANDA TEDESCA (A BASE DI LATTE E LIQUORE). VIENE REALIZZATA CON CREMA INGLESE, PANNA MONTATA E GELATINA E COMPLETATA CON FRUTTA, CONFETTURE, CIOCCOLATO, VINO, LIQUORI E ALTRO ANCORA. NELLE VERSIONI PIÙ ATTUALI, ATTENTE ALL'ASPETTO NUTRIZIONALE, LA SI PREPARA ANCHE SENZA UOVA O CON LA RICOTTA AL POSTO DELLA PANNA. IL RAFFREDDAMENTO AVVIENE IN FRIGO E DURA DA 1 A 3 ORE.
CHARLOTTE È CARATTERIZZATA DA UN INVOLUCRO DI SAVOIARDI, PAN DI SPAGNA O PANE INZUPPATO IN UNA BAGNA (CAFFÈ, LIQUORI, SCIROPPI ALLA FRUTTA) E DA UN RIPIENO DI CREMA BAVARESE O FRUTTA COTTA A TOCCHETTI. A DISCAPITO DEL NOME FRANCESE, SEMBRA ESSERE NATA IN INGHILTERRA NEL SETTECENTO IN DEDICA ALLA REGINA CARLOTTA, MOGLIE DI GIORGIO III. IL RAFFREDDAMENTO AVVIENE IN FREEZER PER CIRCA 3 ORE SE IL RIPIENO È CREMOSO, OPPURE IN FRIGO PER 8-12 ORE SE LA FARCIA È A BASE DI FRUTTA: PER MEGLIO COMPATTARE I TOCCHETTI, SI USA METTERE UN PESO (COME UN PESTACARNE) SUL DOLCE ANCORA RACCHIUSO NELLO STAMPO.
BUDINO DAI NATALI INCERTI, È SICURAMENTE STATO LA DELIZIA DELLE TAVOLE NOBILI DEL SETTECENTO ABBRACCIANDO DIVERSE TRADIZIONI GASTRONOMICHE. SOLITAMENTE AL GUSTO DI VANIGLIA O DI FRUTTA, È UNA CREMA UNIFORME ADDENSATA CON LE UOVA, OPPURE CON LATTE E FARINA, O ANCORA, CON LA GELATINA. IL RAFFREDDAMENTO È IN FRIGO PER CIRCA 1 ORA.

Consigli utili

OVE PRESENTE, LA **PANNA** DA MONTARE DEVE SEMPRE ESSERE BEN FREDDA PER POTER OTTENERE UNA CONSISTENZA ABBASTANZA SOLIDA E, SOPRATTUTTO, STABILE. QUANDO È PREVISTA LA COTTURA A **BAGNOMARIA**, MONTATE GLI INGREDIENTI DIRETTAMENTE IN UNA BASTARDELLA ADEGUATA. LA **GELATINA** VA AMMORBIDITA IN ACQUA FREDDA PER 5-6 MINUTI AL MASSIMO PER EVITARE CHE PERDA IL SUO POTERE LEGANTE E VA FATTA SCIOGLIERE (DOPO AVERLA STRIZZATA) IN UN COMPOSTO CALDO, FUORI DAL FUOCO, MESCOLANDO BENE. INFINE, TUTTI I DOLCI CHE RISPOSANO IN FRIGO O IN FREEZER, FANNO CORPO UNICO CON IL PROPRIO STAMPO... **PER RIUSCIRE A SFORMARLI**, È NECESSARIO IMMERGERE IL CONTENITORE IN ACQUA BOLLENTE PER POCHI SECONDI.



CHARLOTTE DI SAVOIARDI AL LIMONCELLO

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 10 MINUTI
440 CAL/PORZIONE

250 g di savoiardi – 250 g di zucchero + 2 cucchiai per la guarnizione – 2 dl di panna fresca – 3 tuorli – la scorza di 1 limone non trattato e 2 dl di succo – 8 g di gelatina in fogli – 5 cucchiai di limoncello

1 Montate i tuorli con lo zucchero finché saranno spumosi. Poi unite il succo di limone e cuocete a bagnomaria mescolando per 6-7 minuti. Fuori dal fuoco, incorporate 2 cucchiai di limoncello e la gelatina fatta ammorbidire in acqua fredda per 5 minuti e strizzata; lasciate raffreddare la crema.
2 Montate la panna fredda con le fruste elettriche e poi unitela alla crema mescolando delicatamente.
3 Diluite il limoncello rimasto con 1/2 bicchiere di acqua. Imbevete i savoiardi nella bagna al limoncello per pochi istanti e utilizzatene una parte per foderare le pareti e il fondo di uno stampo da charlotte di 14-16 cm. Unite la farcitura al limone e coprite con i savoiardi rimasti (anch'essi imbevuti). Mettete la charlotte in freezer per almeno 3 ore.
4 Grattugiate la scorza del limone con una grattugia a fori medi e mescolatela con lo zucchero per la guarnizione. Sformate la charlotte immergendo brevemente lo stampo in acqua calda, sistematela su un'alzatina e decoratela con il mix di scorza di limone e zucchero.

BUDINI DI ALBICOCCA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA E 30 MINUTI
250 CAL/PORZIONE

450 g di albicocche – 200 g di zucchero – 5 uova – 5 cantucci – 2 dl di vino Moscato – 1/2 cucchiaino di cannella – 1 baccello di vaniglia

1 Lavate le albicocche, dividetele a metà, privatele del nocciolo e mettetele in una casseruola con 100 g di zucchero, i cantucci sbriciolati, il vino, la cannella e il baccello di vaniglia tagliato a metà nel senso della lunghezza: cuocete per circa 20 minuti o finché la frutta sarà disfatta; lasciate raffreddare. Sbattete le uova con una forchetta e unitele al composto di albicocche mescolando bene.
2 Cuocete lo zucchero rimasto in un pentolino con 2 cucchiai di acqua senza mai mescolare, fino a ottenere un caramello dorato. Distribuitelo sul fondo di 6 stampini da porzione e poi unite il composto di albicocche.
3 Cuocete la crema a bagnomaria in forno caldo a 170° per circa 45 minuti. Togliete gli stampini dal bagnomaria, lasciateli raffreddare e trasferiteli in frigo per 1 ora.



BAVARESE DI COCCO ALLA BATIDA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 15 MINUTI
420 CAL/PORZIONE

4 dl di panna fresca – 2,5 dl di liquore al cocco (tipo Batida de Coco) – 250 g di cocco fresco tritato – 100 g di zucchero – 10 g di gelatina in fogli

1 Mettete lo zucchero, 3 dl di acqua e il cocco in una casseruola dal fondo spesso, portate a ebollizione, abbassate la fiamma e cuocete mescolando per 10 minuti.
2 Frullate il tutto e incorporate la gelatina fatta ammorbidire in acqua fredda per 5 minuti e strizzata. Aggiungete il liquore, mescolate bene e lasciate raffreddare mescolando spesso.
3 Montate la panna fredda con le fruste elettriche e unitela alla crema di cocco mescolando delicatamente. Distribuite il composto in 6 stampini da porzione e fate rapprendere in frigo per almeno 3 ore.
Se vi piace, decorate con cocco fresco in scaglie.

CHARLOTTE DI PANE ALLE PESCHE

PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 10 MINUTI
390 CAL/PORZIONE

5 pesche – **1 confezione di pancarré** – **4 cucchiai di sciroppo di granatina** – **1/2 bicchiere di vino bianco dolce** – **2 cucchiai di zucchero** – **gelato ai frutti di bosco per accompagnare**

1 Sbucciate le pesche e tagliatele a dadini. In una casseruola, mescolate il vino, lo sciroppo e lo zucchero. Unite le pesche e cuocete a fiamma dolce per 8 minuti. Levate dal fuoco e filtrate per separare il liquido dalla frutta.
2 Foderate le pareti e il fondo uno stampo di 16 cm di diametro con le fette di pancarrè private della crosta sovrapponendole leggermente. Aggiungete metà delle pesche, irrorate con un po' del loro liquido (tenete da parte il resto) e coprite con fettine pancarré. Ripetete gli strati e coprite con pellicola. Mettete in frigo per una notte con sopra un peso.
3 Al momento di servire, eliminate il peso e la pellicola, sformate il dolce e irroratelo con lo sciroppo tenuto da parte. Accompagnate con il gelato.



BAVARESE ALLA RICOTTA E MIRTILLI

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 1 MINUTO
225 CAL/PORZIONE

450 g di ricotta – **450 g di mirtilli** – **120 g di zucchero** – **0,75 dl di latte** – **8 g di gelatina in fogli**

1 Lavate i mirtilli, tamponateli con carta assorbente da cucina e frullateli con il latte e lo zucchero. Fate ammorbidire la gelatina in acqua fredda per 5 minuti. Trasferite 4 cucchiai di frullato in un pentolino, scaldatelo e scioglietevi la gelatina strizzata mescolando. Incorporate quindi il resto del frullato.
2 Lavorate la ricotta a crema in una ciotola aiutandovi con una forchetta e poi mescolatela con il composto frullato.
3 Distribuite il composto per la bavarese in 8 stampini da porzione e lasciatelo rapprendere in frigo per almeno 2 ore.

con le altre farine

DA QUELLE DI GRANO SARACENO E DI MAIS (A VOLTE MISCHIATE TRA LORO) NASCONO FORMATI RUSTICI E PIÙ CHE MAI GUSTOSI. COME I PIZZOCCHERI LOMBARDI, I PATACUC ROMAGNOLI E I BLECS FRIULANI

testi e cura di Cristiana Cassé, foto di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda, in cucina Aura Basso




1


2


3

PIZZOCCHERI

1 Miscelate 400 g di farina di grano saraceno macinata fine con 100 g di farina 0 e lavoratele con acqua tiepida leggermente salata sufficiente a ottenere un impasto liscio e compatto.
2 Stendetelo con il matterello su un piano infarinato in una sfoglia di 3 mm di spessore.
3 Tagliatela in strisce larghe 1 cm scarso e quindi dividetele in fettucce lunghe 5-6 cm. Infarinate i pizzoccheri maneggiandoli delicatamente per evitare che si spezzino: il grano saraceno ha poco glutine e dà impasti poco elastici.

PATACUC

1 Miscelate 200 g di farina 00 con 200 g di farina di mais fioretto e una presa di sale. Disponetele a fontana e unite al centro 1 cucchiaio di olio e qualche cucchiaio di acqua tiepida (prelevati da 220 ml): iniziate a impastare.
2 Proseguite aggiungendo tutta l'acqua, poca alla volta, e lavorando sul piano infarinato fino a ottenere un impasto morbido e non colloso. Fatelo riposare per 30 minuti coperto con un canovaccio umido.
3 Stendetelo con il matterello a uno spessore di circa 4 mm e quindi tagliatelo in rettangoli irregolari di 2,5x3,5 cm circa; infarinateli.


1


2


3


1


2


3

BLECS

1 Miscelate 220 g di farina 0 con 110 g di farina di grano saraceno macinata fine e 70 g di farina di mais fioretto. Disponetele a fontana e sgusciate al centro 4 uova. Lavorate fino a ottenere una pasta liscia e soda: se fosse troppo asciutta, unite 2-3 cucchiai di acqua. Avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigo per mezz'ora. Quindi stendetela sul piano infarinato in una sfoglia molto sottile.
2 Con una rotella per pizza, tagliatela in strisce larghe 10-12 cm, quindi in rombi di circa 4 cm di lato e infine in triangoli.
3 Separate i blecs e infarinateli maneggiandoli delicatamente.

Pizzoccheri di primavera

1 Lavate e spuntate 400 g di zucchine e 300 g di fagiolini: riducete le prime a julienne non troppo fine. Sbucciate 200 g di patate, lavatele e tagliatele a tocchetti.
2 Portate a bollore abbondante acqua in una pentola capiente, salatela e unite le patate. Dopo 5 minuti aggiungete i fagiolini e 500 g di pizzoccheri. Mentre cuociono, scaldate un po' d'olio in un'ampia casseruola e fatevi dorare 2 spicchi d'aglio sbucciati e 2 foglie di salvia: saltate le zucchine nel condimento per pochi minuti e salate. Unite pizzoccheri e verdure al dente prelevandoli con un mestolo forato (senza sgocciolarli troppo) e mescolate brevemente a fiamma alta. Trasferite il tutto in una zuppiera, mantecate con 150 g di caprino e pepate.


1


2


1



2

Patacuc con crema di legumi e pancetta

1 Scottate in acqua bollente 200 g di fave per 1 minuto, scolatele e privatele della pellicina che le ricopre. Rosolate 1 scalogno tritato con 3 cucchiai d'olio, unite le fave, 200 g di piselli e 1 bicchiere d'acqua calda e cuocete per 10 minuti; salate e pepate. In un'altra padella, rosolate 70 g di pancetta affumicata a cubetti fino a renderla croccante.
2 Frullate a crema fave e piselli con qualche foglia di menta (tenete da parte un po' di legumi per decorare): se il composto risultasse troppo denso, unite poca acqua. Lessate 500 g di patacuc in abbondante acqua bollente salata a cui avrete aggiunto 1 cucchiaio d'olio. Scolateli e conditeli con la crema di fave e piselli. Distribuiteli nei piatti e completate con i legumi tenuti da parte e la pancetta croccante. Se vi piace, profumate con qualche foglia di menta.

Blecs al burro, salvia e Montasio

1 Fate sciogliere 150 g di burro con 10 foglie di salvia a fiamma medio-bassa in un'ampia padella. Unite 50 g di farina di mais e mescolate finché la salvia sarà croccante.
2 Lessate 500 g di blecs in abbondante acqua bollente salata. Scolateli con un mestolo forato (senza sgocciolarli troppo) quando vengono a galla e disponeteli via via nella padella con il burro: mescolate a fuoco spento. Unite 2 manciate di Montasio grattugiato con la grattugia a fori grossi e mescolate di nuovo. Servite subito.


1


2

LE DOSI SONO PER 4 PERSONE

scolare la pasta come una volta...

NELLE RICETTE DI PIZZOCCHERI E BLECS ABBIAMO CONSIGLIATO DI SCOLARE LA PASTA CON UN MESTOLO FORATO (PER POI TRASFERIRLA DIRETTAMENTE IN PADELLA CON IL CONDIMENTO) PERCHÉ QUESTO VUOLE LA TRADIZIONE. IL MOTIVO? COSÌ È PIÙ IMMEDIATO FARE IN MODO CHE LA PASTA PORTI CON SÉ UN PO' ACQUA DI COTTURA, IMPORTANTISSIMA PER MANTECARE QUESTI IMPASTI RUSTICI E "ASSORBENTI". IN REALTÀ NON È POI COSÌ FACILE DECIDERE QUANTA NE DEBBA RESTARE NEL MESTOLO... CI VUOLE ESPERIENZA. QUINDI POTETE TRANQUILLAMENTE USARE LO SCOLAPASTA TENENDO DA PARTE UN PO' D'ACQUA (PRELEVATA A FINE COTTURA) E AGGIUNGERLA IN PADELLA POCA ALLA VOLTA FINCHÉ IL CONDIMENTO SARÀ CREMOSO. NON INDICHIAMO PARTICOLARI ACCORTEZZE PER I PATACUC PERCHÉ QUESTA RICETTA NON LE RENDE NECESSARIE, MA IN GENERALE VALE LA STESSA REGOLA ANCHE PER LORO.









NEL PROSSIMO NUMERO:
PASTA DI FARINA E PANGRATTATO

Con l'estate, proposte e... risposte

UNO SGUARDO CURIOSO SCOPRE E RISCOPRE INGREDIENTI E PIATTI, OLTRE A UN ROMANZO DIVERTENTE E ALLA VOGLIA DI DETOX

di Francesca Tagliabue

CARNE, UNA GRANDE PASSIONE

Macellaio, comunicatore e volto televisivo, Fabrizio Nonis detto il "Bekér" svela i segreti della carne in cucina e segnala 80 ristoranti, trattorie e macellerie in Veneto e Friuli.
Parola di Bekér, Del Fontego Delle Farine, a 19,70 €





STORIE DI CUCINA PARTENOPEA

Dalla penna di Maurizio de Giovanni, un racconto divertente e a tratti surreale del mitico Roberto, ristoratore e mago dell'arte di arrangiarsi in cucina, tra lasagne e pastiere, genovesi e gattò.
Robin Food, Slow Food, a 10 €

BIRRA, IL SEGRETO DEL SUCCESSO

Un mondo di sfumature e sapori: la storia, i Paesi della birra (Italia inclusa), l'assaggio consapevole, viaggi e festival. Non mancano storie e aneddoti da raccontare al pub.
La grammatica della birra, Gribaudo, a 24 €



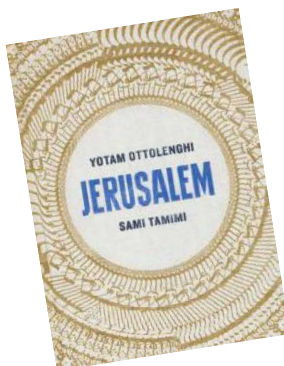


COME SCEGLIERE L'OLIO GIUSTO

Ventriquattresima edizione per la grande guida sulla produzione olivicola italiana: territori vocati, aziende virtuose, varietà uniche, con ben 1071 oli, assaggiati e raccontati.
Guida agli extra vergini, Slow Food, a 18 €

TORNA LA CUCINA MEDITERRANEA

Da due chef straordinari, 120 ricette di piatti vegetariani e dessert creativi e originali, con racconti e ricordi degli autori, che ci portano nell'atmosfera di una città unica.
Jerusalem, Ottolenghi e Tamini, Giunti, a 39 €



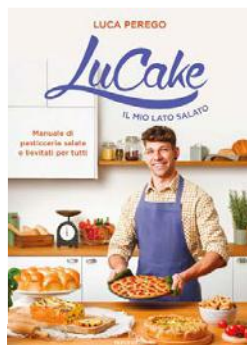


PIZZA D'AUTORE, FATTA IN CASA

Renato Bosco, in 50 ricette, spiega e svela tecniche, impasti, trucchi, farciture e cotture di tutte le pizze: la tonda e la crunch, la pinsa romana e quella al padellino. Nel forno di casa.
Irresistibile pizza, Italian Gourmet, a 19,90 €

LIEVITATI E SALATI PER TUTTI

Il lato salato di Luca Perego, in arte LuCake. 100 e più ricette spiegate passo passo: torte salate, pane, pizze, focacce, impasti base, mousse, muffin e croissant. Tutto solo salato, con una sezione vegan e gluten free.
Lucake, il mio lato salato, Mondadori, a 20 €





DEPURARE E CREARE ENERGIA

Benessere e salute arrivano anche attraverso l'alimentazione, per esempio grazie all'adozione periodica di una dieta ipocalorica stagionale e ben bilanciata.
Chenot - Detox a casa, Guido Tommasi, a 40 €

Braciole *alla messinese*

TIPICI DELLA CITTÀ CHE DÀ IL NOME AL CELEBRE STRETTO, SONO GODURIOSI INVOLTINI DI CARNE, AMATISSIMI ALLA BRACE. MA NON CHIAMATELI SPIEDINI

testi di Paola Mancuso, in cucina Elena Tettamanzi, foto di Laura Spinelli, scelta del vino di Sandro Sangiorgi



INTERVISTA



In tutta Italia e con rare eccezioni, per braciola si intende una spessa fetta di carne con l'osso, ricavata dal carré di maiale o dalla lombata bovina.

A Messina, invece, le braciole (in dialetto "bracioli" o "braciulini", ma anche "braciuletti" o "braciuleddi") sono piccole fette (la norma dice 10 cm) di carne bovina battuta sottile che avvolgono il ripieno, fino a formare una sorta di involtino simile alle bombette pugliesi.

Nella città dello Stretto la tradizione culinaria è prevalentemente di mare, basti pensare al pesce spada al pesce stocco, alle cozze allevate nel lago di Ganzirri. Tuttavia, i golosi bocconcini che si mangiano uno-via-l'altro, come le ciliegie, sono una vera istituzione, tanto che un paio d'anni fa l'amministrazione comunale ha avviato l'iter per ottenere il marchio De.Co.

Come spesso accade per molte specialità di antica tradizione, nascono come piatto povero, quando le massaie, per mettere in tavola una pietanza di carne perlomeno nei giorni di festa, ricorrevano a un basico ma corposo ripieno di sugna, mollica, odori e un po' di formaggio per fare praticamente raddoppiare la scarsa quantità di carne e sfamare quindi tutta la famiglia. Le braciolette venivano poi cotte alla brace, la cottura che meglio le esalta, spesso su fornacelle piazzate sull'uscio di casa o sui balconi, sprigionando il loro stuzzicante profumo lungo tutta la via.

In merito alle origini, è difficile risalire con certezza alla nascita delle braciolette. Di certo erano già comuni nell'Ottocento, in quanto vengono citate nei dizionari dell'epoca: quello siciliano/italiano di Antonino Traina, del 1868, definisce il termine braciola " fetta di carne cucinata revvolta"; mentre il vocabolario etimologico di Francesco Zambaldi (1889) riporta "fetta di carne che si cuoce sulla brace o nel tegame". Ma è solo in tempi molto più recenti, attorno agli anni Settanta, che si è affermata l'espressione "braciulini a missinisa", grazie a tre illuminati osti, oggi tutti scomparsi. Tempio della specialità fu a lungo la trattoria di Natale Costa, precursore di Don Mommo, che i meno giovani ricordano per le sue inimitabili braciole cotte sulla carbonella. Poi arrivò Alberto Sardella, che accanto a quelle di carne ideò le braciolettine di pesce spada. Un personaggio rimasto nella "memoria gastronomica" di molti, tanto che la città gli ha intitolato una strada sul lungomare.

Oggi per le braciolette vengono utilizzati, oltre al pesce spada, anche pollo o maiale, con farciture fantasiose, ma quelle tradizionali rimangono le più richieste, offerte in versione mignon anche con l'aperitivo.



BERE GIUSTO

IL LEGAME FRA CONDIMENTO E RIPIENO È GIÀ IRRESISTIBILE SE ASSAGGIATO DA SOLO, INCROCIO DI SALINITÀ DIVERSE CON LA NATURA DELLE ERBE AROMATICHE. PENSATE ALLA CARNE DEGLI INVOLTINI E ALLA RELATIVA PREPARAZIONE CHE AGGIUNGONO UN ULTERIORE CONTENUTO EMOTIVO E CI INDIRIZZANO VERSO UN VINO PASSIONALE, IL FARO BONAVITA, CHE NASCE IN PROVINCIA DI MESSINA DA VIGNETI PIANTATI AL COSPETTO DELL'ETNA. QUI, DOVE INSISTE UN SUOLO DI ORIGINE VULCANICA, ALLIGNA CON SUCCESSO IL NERELLO MASCALESE, VARIETÀ SPINA DORSALE DEI ROSSI ETNEI, LA CUI ESSENZA È QUASI NORDICA. A DISTINGUERE IL FARO È IL MAGGIOR FERVORE PROPRIO DEI VINI MEDITERRANEI, CARATTERISTICA DETERMINANTE PER ACCOMPAGNARE LA SAPIDITÀ COMPLESSA DELLE BRACIOLETTE E SALVAGUARDARE LA SOTTIGLIEZZA DELLE FETTINE DI CARNE.

Un paradiso per carnivori

PER QUASI 15 ANNI FILIPPO FERRARO, CONOSCIUTO COME GIANLUCA, È STATO TRA GLI ORGANIZZATORI DELLA SAGRA DELLA PORCHETTA DI SANT'ANGELO DI BROLO (MESSINA), NATA PER PROMUOVERE UNO DEI PRODOTTI PIÙ RINOMATI DELLA ZONA DEI NEBRODI, IL SUINO NERO. LA BOTTEGA DI GIANLUCA ERA GIÀ UN MUST PER GUSTARE LA PORCHETTA, MA NEL 2020 DECIDE DI AMPLIARLA E DI FARLA DIVENTARE L'OSTERIA DELLA CARNE (OSTERIADELLACARNE.COM). QUI LE BRACIOLETTE MESSINESI SI GUSTANO NELLA GRIGLIATA MISTA O COME PIATTO SINGOLO.

COME PREPARATE LE BRACIOLETTE ? COME TAGLIO UTILIZZIAMO LA NOCE DI VITELLO. LA SEZIONIAMO PER RICAVARNE IL CUORE, PIÙ MORBIDO E PREGIATO, LO TAGLIAMO A FETTINE DI CIRCA 10 CM DI DIAMETRO E LE ASSOTTIGLIAMO CON IL BATTICARNE. CON QUELLO CHE RIMANE DELLA NOCE PREPARIAMO LE COTOLETTE ALLA PALERMITANA.

E PER IL RIPIENO? PREPARIAMO UN MIX FATTO CON MOLLICA DI PANE RAFFERMO, PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO, PREZZEMOLO TRITATO, MOZZARELLA A CUBETTI, SALE E PEPE. FARCIAMO LE FETTINE, LE AVVOLGIAMO E PASSIAMO GLI INVOLTINI PRIMA NELL'OLIO E POI NEL PANGRATTATO. NE INFILZIAMO SEI SU OGNI STECCHINO E LI CUOCIAMO ALLA BRACE. SERVIAMO GLI SPIEDINI CON IL CLASSICO SALMORIGLIO SICILIANO (FATTO CON OLIO EXTRAVERGINE, AGLIO TRITATO, ORIGANO, SUCCO DI LIMONE E SALE), DA COSPARGERE SULLE BRACIOLETTE.

GLI INDIRIZZI DI SALE&PEPE

UNA SELEZIONE DI INDIRIZZI DEL TERRITORIO MESSINESE CHE OFFRONO QUESTA E ALTRE SPECIALITÀ TIPICHE

L'OSTERIA DELLA CARNE
Contrada San Silvestro 20, Sant'Angelo di Brolo (Messina), tel. 0941334745
A POCA DISTANZA DALLA COSTA SARACENA E NEL PIENO DEL PARCO DEI NEBRODI, È IL LOCALE DI GIANLUCA FERRARO. DOPO L'ANTIPASTO DI SALUMI E FORMAGGI DEI NEBRODI E UNA VARIETÀ DI BOCCONCINI (TRA I QUALI BLACK ANGUS E SUINO NERO IN PADELLA), SONO BEN 32 I SECONDI IN MENU, DI CARNI DI QUALITÀ, SIA LOCALI CHE ESTERE. OLTRE ALLA CLASSICA GRIGLIATA MISTA O DI SUINO NERO, LA SCELTA COMPRENDE AGNELLO ALLA BRACE, BISTECCA TOMAHAWK, FIORENTINA O COSTATA DI SCOTTONA, PICANHA E CARNI PREGIATE COME LA KOBE (UNICO RISTORANTE IN SICILIA CON CERTIFICAZIONE PER LA VENDITA).

STEACKHOUSEME
Piazza Dante 86, Messina, tel. 3516304550
INAUGURATA DA POCHI MESI, È UNA GRIGLIERIA DEFILATA DAL CENTRO. IL SUO PUNTO DI FORZA SONO LE BRACIOLE, MA NON MANCANO SALSICCE, PORCHETTA, HAMBURGER E COTOLETTE MESSINESI. ALTRA SPECIALITÀ SONO I PITONI (SORTA DI CALZONI FRITTI), RIPIENI DI CARNE DI CAVALLO MACINATA E BATTUTO DI VERDURE COTTI NEL VINO ROSSO.

RISTOMACELLERIA COTTO&CRUDO
Via Calabria angolo via Capra 6, Messina, tel. 0909216901
MACELLERIA CON BISTROT CHE OFFRE CARNI DI DIVERSE TIPOLOGIE (MANZO, VITELLO, SUINO, OVINO, POLLO), CHE VENGONO PREPARATE IN PIATTI SFIZIOSI DA GUSTARE SUL POSTO: BRACIOLE MESSINESI, HAMBURGER GOURMET, COTOLETTA IMPANATA.


1


2


3


5


4

BRACIOLE ALLA MESSINESE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI

500 g di lacerto (o girello) di manzo a fette – 70 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 70 g di pecorino siciliano grattugiato – 200 g di provola fresca – 200 g di pane raffermo grattugiato – 1 spicchio d'aglio – 1 ciuffo di prezzemolo – foglie d'alloro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Mescolate in una ciotola il pane grattugiato e i due formaggi grattugiati. Tritate finemente l'aglio sbucciato e le foglie di prezzemolo e aggiungeteli al mix. Salate, pepate e mescolate di nuovo, poi unite olio sufficiente a ottenere un composto ancora sgranato, ma umido.
2 Allargate le fettine di manzo, appiattitele leggermente con il batticarne e spennellatele d'olio. Cospargetele con il mix preparato su entrambi i lati (o passatele nel composto).
3 Disponete al centro delle fettine ancora un po' del mix aromatico e qualche dadino di provola. Ripiegate i 2 lembi laterali della fettina sul ripieno, quindi arrotolate la carne su se stessa fino a formare un involtino ben chiuso.
4 Infilzate le braciole ottenute in un lungo spiedino di legno, inserendo una foglia d'alloro tra l'una e l'altra.
5 Cuocete gli spiedini sulla piastra, oppure sotto il grill del forno già caldo a 200° per circa 15 minuti, girandoli a metà cottura.



Cipolla rossa di Breme

CROCCANTE, DELICATA E DOLCISSIMA, È COLTIVATA DA UN MILLENNIO TRA PO E SESIA SU UNA STRISCIA DI TERRA RICCA DI NUTRIENTI, LEGGERA E MOLTO FERTILE, PERFETTA PER GLI SQUISITI BULBI LOCALI

testo di Silvia Bombelli, foto di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda

Si fa presto a dire cipolla, ma di *allium cepa* esistono tante varietà dalle caratteristiche molto diverse. Come l'elegante cipolla rossa di Breme, coltivata nel borgo medievale in provincia di Pavia fin dal 906, quando i monaci benedettini dalla Val di Susa si trasferirono qui attratti dalla fertilità del terreno: sabbioso, di medio impasto, perfetto per l'orticoltura. Come spiega Franco Berzero, fondatore e presidente dell'Associazione produttori della cipolla rossa di Breme, "secoli fa il letto del fiume Sesia lambiva Breme e si congiungeva con il Po a circa 15 chilometri a valle. Nel tempo diversi cambiamenti del letto del Sesia hanno spostato la confluenza tra i fiumi, il vecchio letto è stato bonificato dai bremesi e utilizzato per varie coltivazioni. In particolare quelle orticole perché, grazie alla composizione particolare del terreno con tracce di fertile limo, l'area era ed è ancora oggi molto adatta per gli ortaggi". In particolare per la cipolla rossa di Breme, detta "la dolcissima", la più antica varietà orticola della Lombardia, che deve la sua unicità e irriproducibilità (colore vivo, dolcezza, croccantezza e alta digeribilità) alla qualità e al mix di sali minerali e oligoelementi contenuti nel terreno, al microcilma e alle sementi, rigorosamente selezionate e provenienti solo dai fiori di bulbi locali. Una genealogia antica per una qualità contemporanea inconfondibile. Certificata De.Co. nel 2008, questa cipolla è custodita alla Banca *segue* >

dove trovarla

La cipolla rossa di Breme è molto richiesta dai consumatori, così come dagli chef in Italia e all'estero. Ma l'associazione dei produttori non vuole forzare la mano per aumentare il raccolto, bensì garantire la qualità del prodotto nel tempo. Che sia la più piatta e precoce "quarantina" o la più allungata "nostrana" (cambia solo la forma), si può trovare da giugno a fine luglio nei mercati della Lomellina (circa 2,50 euro al chilo, peso medio 200-700 g) oppure acquistare online scegliendo tra l'elenco dei coltivatori quelli che effettuano anche la vendita a distanza (cipollarossabreme.it).

FRITTATA DI CIPOLLE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
180 CAL/PORZIONE

8 uova – 4 cipolle rosse di Breme – 2 cucchiai di parmigiano reggiano Dop grattugiato – burro – olio extravergine d'oliva – sale

1 Sbucciate le cipolle e tagliatele ad anelli. Cuoceteli in una padella antiaderente con poco olio e burro. Quando cominciano a prendere colore, salate, mescolate con un cucchiaio di legno, abbassate la fiamma e cuocete ancora per 3-4 minuti.
2 Sgusciate intanto le uova in una ciotola e sbattetele brevemente con la forchetta, poi incorporate il parmigiano reggiano grattugiato e un pizzico di sale.
3 Versate il mix di uova sopra alle cipolle, smuovete la padella perché si distribuisca omogeneamente e cuocete per 5-6 minuti. Girate la frittata aiutandovi con un coperchio e cuocete anche dall'atro lato finché sarà leggermente dorata. Trasferite la frittata su un grande piatto e servitela a fette calda o fredda.

dei semi in Norvegia per garantirne la sopravvivenza in caso di calamità. Grazie al lavoro dell'associazione dei produttori in collaborazione con l'Università di Pavia, la raffinatezza e la notorietà della cipolla è esplosa. Dal 2020 è diventata Presidio Slow Food, con tanto di etichetta narrante sulla confezione delle cipolle che racconta chi e come l'ha coltivata. Il disciplinare è rigorosissimo e prevede che tutte le fasi di lavorazione siano quelle della tradizione. "La storia millenaria della cipolla della zona", continua Berzero, che è anche referente Slow Food per questo prodotto, "si sente ancora oggi perché manteniamo la filiera come agli inizi. Prima, in realtà, era la cipolla bionda la più coltivata e apprezzata per la stagionalità lunga e per le dimensioni contenute (la rossa superava anche i 2 chili). Ora le raccogliamo quando hanno dimensioni più ridotte. Per il resto tutto funziona come un tempo e la cipolla è sempre più richiesta. In 18 anni siamo passati da una coltivazione su meno di 1 ettaro ai 15 ettari di oggi con 19 produttori dedicati". Tutte le fasi della lavorazione (dalla raccolta a giugno alla semina in agosto) sono manuali ed ecologiche. Per preservare la fertilità del suolo si alterna la coltivazione della cipolla rossa con altre verdure, specialmente legumi, ogni due anni. La versatilità del prodotto, poi, è unica. La "dolcissima" si gusta in insalata come nella zuppa o nella classica frittata, ma viene utilizzata e apprezzata anche per gelati, composte e delicate mostarde. Provare per credere, magari tra i banchi della Sagra della cipolla rossa a Breme, tra le più famose d'Italia e appena premiata da Italive (progetto di promozione territoriale patrocinato dal Ministero del Turismo e dell'Ambiente) in programma dal 7 al 9 e dal 14 al 16 giugno con mostra, mercato e menu prelibato.



sale&pepe shopping



Recla Speck Alto Adige Igp affettato

Lo Speck Alto Adige Igp, già affettato in vaschetta nel formato 90 g, è buono e tenero, pronto per essere gustato, fetta dopo fetta! Grazie ad un'attenta e tradizionale lavorazione, lo Speck Alto Adige Igp di Recla stupirà per il suo sapore unico e inconfondibile, ma anche per la sua versatilità in cucina. Ricco di proteine e poco grasso, è perfetto da gustare take away in un sandwich, arrotolato su un croccante grissino per l'aperitivo, oppure adagiato su un ricco tagliere di legno come antipasto.

RANA GIRO D'ITALIA

Rana è tornato in sella per un nuovo Giro d'Italia con quattro esclusive ricette di pasta fresca ripiena ispirate ai sapori più amati della cucina italiana. Gamberi Mozzarella e Scorza di Limone di Sorrento Igp, Pesto alla Calabrese con Peperoni Rossi e Mandorle, Mortadella Bologna Igp e Parmigiano Reggiano e l'atteso ritorno di Burrata, Cime di Rapa e Acciughe: quattro ripieni in edizione limitata fino a ottobre.





MORTADELLA BOLOGNA IGP

La Mortadella Bologna Igp è un insaccato cotto fatto esclusivamente con carne suina, di forma cilindrica o ovale, di colore rosa e dal profumo inconfondibile, intenso e leggermente speziato. Da degustare in purezza a fette sottili con la pizza bianca, rosetta, tigelle, oppure a cubetti o sotto forma di mousse sulle tapas come finger food all'ora dell'aperitivo.



Bloom BLURHAPSODY

Con Bloom BluRhapsody la rosa regna sovrana sulle tavole estive, trasformandosi in boccioli di pasta 3D che solleticano il palato e saziano i sensi. Ogni bocciolo può essere riempito con condimenti diversi per appaganti momenti conviviali in casa o all'aperto e per dare un tocco originale al vostro pic-nic. Con Bloom è facile sentirsi chef e far vivere un'indimenticabile esperienza gastronomica ai propri ospiti.



BAUER dado-crema vegetale

Un dado dalla consistenza cremosa racchiuso in un pratico tubetto: la buona cucina ha una nuova forma! Genuino, naturale e versatile, si amalgama subito e si dosa a piacere, per quel tocco personale in più alle ricette. Purea naturale di verdure, olio evo, un pizzico di sale, zero additivi e conservanti. Adatto anche a vegetariani e vegani. dado-crema Bauer è il miglior alleato degli chef di ogni giorno: un dado così non si era mai visto!

YOGURTERIA FROZEN YOGURT NUOVO GUSTO MIRTILLO

Un'esplosione di gusto e freschezza per gli amanti del mirtillo, che potranno finalmente gustarlo in un frozen yogurt cremoso e leggero. Realizzato con solo latte e yogurt freschi provenienti dall'Alto Adige, è ricco di fermenti lattici vivi e attivi, senza lattosio e senza glutine. Con il suo gusto delicato e la sua consistenza cremosa, il frozen yogurt al mirtillo è un piacere senza sensi di colpa che conquisterà tutti i palati.



Verdi delizie

C'È GRANDE FRESCHEZZA, CROMATICA E NON SOLO, IN QUESTI SFIZIOSI PIATTI COLORATI DALL'ORTO DI GIUGNO. DALLE ZUCCHINE AI PISELLI, FINO ALLE VERDURE IN FOGLIA

testo e cura di Cristiana Cassé





PASTA CON POLPETTINE, ZUCCHINE E MENTA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
420 CAL/PORZIONE

350 g di pasta piatta (foglie, maltagliati) – 250 g di zucchine – 120 g di polpa di agnello macinata – 1 uovo piccolo – 1 mazzetto di menta – 1 spicchio d'aglio – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Lavate le zucchine e riducetele a bastoncini. Mescolate la carne con l'uovo, 5 foglie di menta tritate, sale e pepe: formate tante polpettine delle dimensioni di una nocciola.
2 Scaldate un po' d'olio con l'aglio sbucciato in un'ampia padella, rosolatevi le zucchine al dente salandole subito e poi prelevatele. Fate dorare le polpettine nella padella delle zucchine.
3 Lessate la pasta al dente in abbondante acqua bollente salata, scolatela e aggiungetela alle polpettine con le zucchine: saltate il tutto a fiamma viva per qualche istante e servite guarnendo con qualche foglia di menta.

TORTINO DI RISO AI PISELLI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 1 ORA
490 CAL/PORZIONE

300 g di riso Arborio – 300 g di piselli sgranati – 100 di grana padano Dop grattugiato – 3 albumi – 2 scalogni – 1 spicchio d'aglio – 1 ciuffo di prezzemolo – 35 g di burro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Lessate il riso in abbondante acqua bollente salata e scolatelo al dente; lasciate raffreddare. Intanto, sbucciate l'aglio, pulite e tritate gli scalogni, lavate e sminuzzate il prezzemolo. Fate fondere il burro a fiamma bassa.
2 Rosolate l'aglio, gli scalogni e il prezzemolo con un po' d'olio. Unite i piselli, salateli, pepateli, bagnateli con 1 bicchiere d'acqua bollente e cuoceteli per 10 minuti. Sgocciolateli e frullateli.
3 Mescolate il riso con il grana, gli albumi sbattuti e metà del burro. Versatene metà in una teglia di 22 cm di diametro foderata con carta da forno e comprimetelo con una spatola. Spalmatevi sopra la purea di piselli, coprite con il riso rimasto compattando anch'esso e irrorate con il burro restante. Infornate a 200° per mezz'ora.

Per un colore più vivace

LE RICETTE CHE CONTENGONO VERDURE VERDI VIVONO CERTAMENTE DELLA LORO BONTÀ, MA ANCHE DEL COLORE, CHE TRASMETTE SENSO DI FRESCHEZZA. SFORTUNATAMENTE, PERÒ, QUASI TUTTI GLI ORTAGGI VERDI, CHE SIANO ROSOLATI O LESSATI, TENDONO A DIVENTARE SCURI E A VIRARE VERSO IL MARRONE. IL SAPORE NON CAMBIA, MA L'OCCHIO VUOLE APPUNTO LA SUA PARTE... PER EVITARE L'INCONVENIENTE CI SONO DUE STRATEGIE, SECONDO IL TIPO DI COTTURA.
SE LE VERDURE VENGONO LESSATE, BASTERÀ SCOLARLE CON UN MESTOLO FORATO E IMMERGERLE SUBITO IN UNA CIOTOLA CON ACQUA E GHIACCIO (VALE IN GENERE PER QUELLE A FOGLIA). SE INVECE DOVETE ROSOLARLE (COME NEL CASO DI PISELLI O ALTRO), RICORDATE CHE IL SALE HA UN POTERE FISSANTE SUL COLORE: UNITELO APPENA MESSI GLI ORTAGGI IN PADELLA.



TESTAROLI CON PESTO E POMODORINI

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
440 CAL/PORZIONE

300 g di farina – 150 g di pomodori ciliegini – 1 mazzo di basilico – 50 g di pecorino grattugiato – 30 g di pinoli – 1 spicchio d'aglio – 1 pizzico di zenzero – olio extravergine d'oliva – sale – pepe bianco

1 Lavate e asciugate il basilico. Lavate i pomodorini, tagliateli in quarti e conditeli con un filo d'olio, lo zenzero, le foglioline più piccole del basilico, sale e pepe. Frullate il basilico rimasto con il pecorino, l'aglio sbucciato, i pinoli e un pizzico di sale: unite a filo olio sufficiente a ottenere un pesto fluido e omogeneo.
2 Con una frusta, mescolate in una ciotola la farina con una presa di sale e acqua fredda sufficiente a ottenere un composto omogeneo della densità di una pastella (unite l'acqua a poco a poco). Scaldate una padella antiaderente di 15 cm di diametro, spennellata d'olio e allargatevi un mestolino di pastella: girate il disco appena si stacca dalla padella e cuocetelo brevemente sull'altro lato. Preparate così altri testarei fino a terminare la pastella: teneteli in caldo via via che sono pronti.
3 Spalmateli con il pesto, arrotolateli e serviteli con i pomodorini conditi.

TORTA D'ERBI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
620 CAL/PORZIONE

4 fogli di pasta fillo – 1 kg di erbette – 400 g di ricotta – 80 g di pecorino grattugiato – 2 uova – 50 g di pangrattato – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Pulite le erbette, lavatele e mettetele in una pentola con pochissima acqua. Spolverizzate con una presa di sale e cuocete scoperto finché saranno tenere (pochi minuti). Scolatele, lasciatele intiepidire e strizzatele con le mani per asciugarle bene.
2 Tritatele grossolanamente e mescolatele con la ricotta, il pecorino, le uova leggermente sbattute, il pangrattato e 2 cucchiai d'olio; regolate di sale e pepate.
3 Ungete con olio una teglia rettangolare di 34x28 cm. Spennellate con olio i fogli di pasta fillo da ambo i lati e sovrapponetene due nella teglia (eventualmente tagliandoli in misura), coprite uniformemente con il composto di erbette e ricotta e quindi con i fogli di pasta fillo rimasti. Infornate la torta d'erbi a 175° per 45 minuti e servitela tagliata a quadrotti.



FLAN DI LATTUGA CON SALSA AL GRANA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
260 CAL/PORZIONE

12 foglie di lattuga grandi – 110 g di grana padano Dop grattugiato – 2 dl di latte – 1,5 dl di panna fresca – 2 uova – sale – pepe bianco

1 Foderate con carta da forno bagnata e strizzata 6 stampini di 6 cm di diametro a bordo alto. Sbattete leggermente le uova con 30 g di grana, il latte, sale e pepe. Lavate la lattuga e tuffate le foglie in abbondante acqua bollente salata: scolatele su un canovaccio con un mestolo forato appena riprende il bollore; fatele asciugare ed eliminate la parte terminale del gambo.
2 Distribuite il composto di uova negli stampini e affondatevi le foglie di lattuga: cuocete in forno a bagnomaria a 175° per mezz'ora.
3 Intanto, cuocete a bagnomaria (sul fornello) la panna con il grana rimasto mescolando continuamente fino a ottenere una crema. Sformate i flan nei piattini o in ciotoline e serviteli con sopra la salsa.


House of Pictures/Living Inside

nel numero di luglio

Per festeggiare l'estate, c'è qualcosa di più bello che ritrovarsi con gli amici per una **GRIGLIATA**? Attorno al bbq si può costruire un menu insolito, corredato da salsine, paste fredde e sfiziose insalate. Luglio è anche tempo dei **PEPERONI**, di **GRANDI PIATTI** di **MARE** e di gioiose incursioni nella cultura e nella gastronomia della nostra Penisola (noi vi portiamo a **POLIGNANO).** E il dessert? Mescola **YOGURT E FRUTTA** in dolcissime e irresistibili combinazioni.

in edicola dal 26 giugno

sale&pepe
Stile Italia Edizioni

giugno 2024

DIRETTORE EDITORIALE
Maurizio Belpietro

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano - laura.maragliano@stileitaliaedizioni.it

REDAZIONE
Livia Fagetti CAPOREDATTORE - livia.fagetti@stileitaliaedizioni.it
Enza Dalessandri CAPOREDATTORE - enza.dalessandri@stileitaliaedizioni.it
Lisa Bernardinello CAPOREDATTORE - lisa.bernardinello@stileitaliaedizioni.it
Cristiana Cassé CAPOSERVIZIO - cristiana.casse@stileitaliaedizioni.it
Monica Pilotto VICECAPOSERVIZIO - monica.pilotto@stileitaliaedizioni.it
Silvia Bombelli - silvia.bombelli@stileitaliaedizioni.it
Daniela Falsitta - daniela.falsitta@stileitaliaedizioni.it
Ivana Novelli - ivana.novelli@stileitaliaedizioni.it
Marina Pozzoli - marina.pozzoli@stileitaliaedizioni.it
Andrea Truzzi - andrea.truzzi@stileitaliaedizioni.it
Silvia Viganò - silvia.vigano@stileitaliaedizioni.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi RESPONSABILE - cinzia.campi@stileitaliaedizioni.it
ICONOGRAFICO
Paolo Riosa - paolo.riosa@stileitaliaedizioni.it

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO Alkémia, Stefania Aledi, Alessandra Avallone, Aura Basso, Carlo Cambi, Laura Cereda, Claudia Compagni, Emanuela De Santis, Gian Marco Folcolini, Living Inside, Riccardo Lagorio, Martina Liverani, Maurizio Lodi, Paola Mancuso, Massimo Montanari, Francesca Moscheni, Antonella Pavanello, Ambra Poli, Margherita Piazza, Giovanna Ruo Berchera, Livia Sala, Francesca Salvemini, Sandro Sangiorgi, Felice Scoccimarro, Laura Sommariva, Laura Spinelli, Luciana Squadrilli, Michele Tabozzi, Francesca Tagliabue, Elena Tettamanzi

SOCIETÀ EDITRICE: Stile Italia Edizioni Srl società in liquidazione - Via Vittor Pisani, 28, 20124 – Milano (MI)
Liquidatore: Lorenzo Costa
Registrazione del Tribunale di Milano - Numero 464 del 8/9/1986
PUBBLICITÀ: Mediasei srl a socio unico - Via Vittor Pisani, 28 20124 – Milano, adv@mediasei.it +39 0282197516
DISTRIBUZIONE: Press-Di srl - Via Mondadori, 1 - 20090 Segrate (MI) fax 045.8884378
STAMPA: Puntoweb srl - Via Variante di Cancelleria snc - 00040 Ariccia (Roma)
REDAZIONE: Via Vittor Pisani, 28 -20124 Milano
ABBONAMENTI: È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite il sito www.abbonamenti.it/sie
E-mail: info.abbonamenti@directchannel.it
Telefono dall'Italia: 02 4957 2008
Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 19
ARRETRATI: A cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia S.r.l. - 20090 Segrate (MI). Le edicole e i privati potranno richiedere le copie degli arretrati tramite email agli indirizzi collez@mondadori.it e arretrati@mondadori.it e accedendo al sito https://arretrati.pressdi.it."



Accertamento n. 35 - Certificato n. 9229 rilasciato il giorno 08/03/2023 Rilasciato a Editore Stile Italia Edizioni S.r.l.

indirizzi

- AGNELLI, pentoleagnelli.it
- ALESSI, alessi.com
- ALVIERO MARTINI IA CLASSE, DISTR. DA CALEFFI caleffionline.it
- ASA SELECTION, asa-selection.com
- BEKO, beko.it
- BROSTE COPENHAGEN DISTR. DA MVH, mvh.it
- BUCCELLATI, buccellati.it
- C&C MILANO, cec-milano.it
- CANDY, candy-home.com/it
- CLAYLAB, claylab.it
- CHRISTIAN FISCHBACHER, christianfischbacher.com
- COIN CASA, coin.it
- CUP&CO, cup-co.it
- DE BUYER, debuyer.com
- ELECTROLUX, electroluxgroup.com
- FIORIRÀ UN GIARDINO, fioriràungiardino.com
- FRANCESCA REITANO CERAMICA, francescareitano.com
- HK LIVING, hkliving.com
- HUE TABLE STORIES, huetablestories.com
- ICHENDORF, ichendorfmilano.com
- ILLY, illy.com
- KÜNZI, kunzigroup.com
- LG, lg.com/it
- L'ARTE NEL POZZO, artenelpozzo.it
- LA FABBRICA DEL LINO, lafabbricadellino.com
- LA RINASCENTE, rinascente.it
- LEAVES CERAMICS, leavesceramics.com
- MANIFATTURA GEMINIANO COZZI 1765, geminianocozzi1765.it
- MARMOLOVE, marmolove.com
- MEPRA, mepra.it
- NOVITÀ HOME, novitahome.com
- PIASTRELLA EDILFIN, 5fbe68905b3bf.site123.me/
- PINTINOX, pintinox.com
- RINA MENARDI, rinamenardi.com
- STAUB, DISTR. DA ZWILLING zwilling.com
- SIGNATURE KITCHEN SUITE, signaturekitchensuite.it
- STEFANO TONIOLO CERAMICHE, facebook.com/ tonioloceramiche
- TESCOMA, tescomaonline.com
- THE CONRAN SHOP, theconranshop.com
- ZAFFERANO ITALIA, zafferanoitalia.com